吉川ひなののセレブボディの秘密。 赤西 仁ソロデビュー!!

蝴蝶网
hudie.com

anan

セレブのダイエット術

吉川ひなの
>> 美脚トレ＋野菜食

森下千里
>> トレーシー・メソッド

リア・ディゾン
>> 腹、脚集中ケア

熊田曜子
>> ながらエクササイズ

劇団ひとり
>> 左手食事術

エリカ・アンギャル
>> 血液型別・食ルール

ブリトニー・スピアーズ
>> シュガーフリーミール

グウィネス・パルトロウ
>> 1週間デトックス

林 真理子
>> 予防医学オーダーメイド

... and more

✳ LANDS DEBUT!! ✳
赤西 仁のバンド・独占取材!

390 YEN 特別定価 2009.12.2 No.1686

あなたは、運命のひと。
この想いは、一生輝きつづける。
だから忘れない。
プラチナを贈ってくれた、
この瞬間を。

LOVE = Platinum

それは、永遠の愛の証明。プラチナのエンゲージリング

PLATINUM
純粋。希少。時をこえて、プラチナ。

エンゲージリング（プラチナ950／ダイヤモンド0.20～0.60ct）¥257,250～¥1,596,000 大沢商会グループ 03-5775-3933 ※価格は変更になる場合があります。
プラチナ・ギルド・インターナショナルは、プラチナ・ジュエリーの国際的広報機関です。www.preciousplatinum.jp

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

一生いっしょにいたいから、
愛する人とプラチナを交わそう。
この愛が、この瞬間が、プラチナのように
永遠に輝くことを願って。
LOVE = Platinum
それは、永遠の愛の証明。プラチナのマリッジリング
0120-120-200 ※価格は変更になる場合があります。
PLATINUM
純粋。希少。時をこえて、プラチナ。

an·an
2009.12.2 No.1686

蝴蝶网
hudie.com

セレブのダイエット術

14 **吉川ひなの × 美脚トレ＋野菜食**
憧れは"ひなのボディ"。
ふんわり&スレンダーな体は筋トレとベジライフで作られる!

20 **森下千里 ×トレーシー・メソッド**
女の魅力は腹にあり!?
トレーシー・メソッドで森下千里に奇跡の腹筋が!

24 **谷村奈南 × デトックス&筋トレ**
女性らしいラインが目標!
谷村奈南のカラダは水・キウイ・筋トレでできている。

26 **芦名 星 × 腹筋・背筋・腕立て伏せ**
体重計に頼らないのが芦名流。
インナーマッスルを操り、"軽い"ボディをキープ。

28 林さんは2か月で12kg? 劇団ひとりさんの左手食事術って…?
そこまで痩せた理由を教えて下さい。

38 **驚きのビフォー&アフター!**
ハリウッドセレブのボディ大検証。

46 フラフープ、ダンス、Wii…で痩せる。
体を張って試してきました!
突撃体験! ウワサのダイエット。

7 **ANTENNA**
おやつ・モード・アニマル柄・モダン テキスタイル

58 **BEAUTY**
真冬の乾燥を乗り切るための
高保湿アイテムはマスト・バイ!
成宮寛貴 美容力向上委員長やらせていただきま
第59回「全部欲しくなっちゃう! 成宮流美顔器図鑑」

81 **WHO'S HOT? この人に注目!**
第6回 山田 優
「髪を切ったのは、失恋したからではありません」

84 **週末エンタメ**
TV 『東京DOGS』
STAGE 『男子はだまってなさいヨ! 全員集合!』
STAGE プロペラ犬『サボテニング』
MUSIC My Little Lover
IKE-MEN スーパーヒーロータイム
BOOK 桜庭一樹『製鉄天使』
TV 本木雅弘さん記者会見『坂の上の雲』
ART ポーランド文化を見て、さわって、ほっこり気分。
RELEACE ロック・シーン注目の4組!

89 **SPECIAL COLUMN**
西 加奈子×せきしろの 短歌上等!
第41回「冬休み」
トータス松本の オトコゴコロ
第33回「老人」
五月女ケイ子の 電波の国から
第23回「栄作が熱唱する姿に胸が熱くなりました」

90 **セレブライフ**
第6回「セレブの子供たち ～養子編～」

91 **MY ECSTASY**
第6回「女同士で交わる淫靡な営み」

92 **江原啓之の 脱・不運期宣言!**
第33回「不要なものばかりためこんでいませんか?」

93 **COOKING**
11月のテーマ「あったか鍋」④コウ ケンテツさん

126 **ASTROLOGY**
11／26～12／2

128 **COMIC**
桜沢エリカ「走れ! ミル子」第55回

131 **次号予告**

132 **美女入門 林 真理子**
第598回「ただいまヤミ練中」

61 いつも胸にしまっておきたい
心に響く
愛の言葉 54選

76 special session!
LANDS DEBUT!!

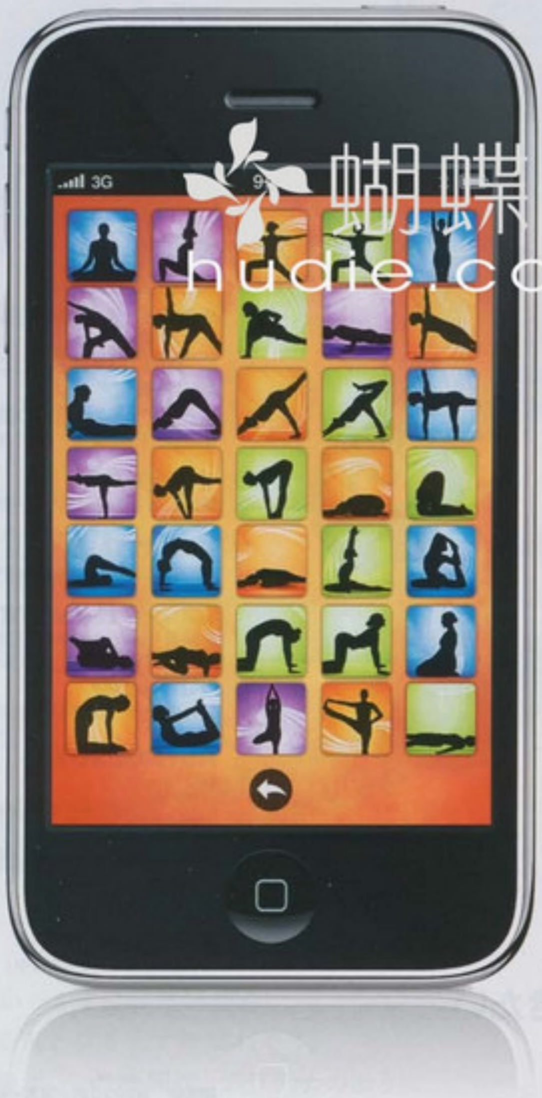
94 **エリカ・アンギャルが提案する**
血液型別・太らない食ルール。

慧美网
vimee.net

■表紙 吉川ひなの／写真・中村和孝
スタイリスト・鈴木由里香（dynamic）
ヘア&メイク・室岡洋希（Three Peace）
服のクレジットはP.16にあります。
■アートディレクション 荒金大典（アレフ・ゼロ）
■デザイン 紅葉祐一・今田賢志・横山富美・
山口かおる・今本彩子・熊田哲大・北原可菜・高木 恵・
窪田恵美・佐藤涼子（アレフ・ゼロ）
■DTP・製版 株式会社ローヤル企画
■印刷 株式会社千代田グラビヤ

※本誌掲載の写真、イラスト、記事の無断転載を禁じます。
©株式会社マガジンハウス2009
※マガジンハウスの出版情報は、ホームページ「マガジンワールド」でご覧になれます。http://magazineworld.jp/
※本誌編集ページに掲載されている商品の価格は、
原則的に消費税（5%）込みの価格です。

アプリケーションで、いつでもグッドコンディション。



ヨガストレッチ

¥115・これからは、iPhoneがあれば、いつでもどこでもその場がヨガスタジオに。60以上のポーズを、自分で設定した時間配分と音声ガイド付きで気軽に楽しめます。あなただけのインストラクターと一緒に、カラダのバランスを保ちましょう。

ネスレ ココロとカラダのバランスレシピ

無料・今日の献立が決められない？そんな時に、おすすめのアプリケーションです。食材やカロリー、シチュエーションからレシピを選べます。作った料理の写真をアップロードして、お気に入りレシピ集を作ることも。

aBeauty Pro

¥115・iPhoneを使って、いつでもどこでも新しいメイクを気軽に楽しめます。カメラで撮った自分の顔写真にアイシャドウや口紅、チークやカラーコンタクトまで、好きな色を自由にシミュレーションすることが可能。さあ、iPhoneで新しい自分を見つけよう。

RecRecDiet

¥450・もっと健康的な食生活を送りたい。そんなあなたには、RecRecDiet がおすすめ。食べたものからカロリーを調べて記録できるほか、摂取カロリーと体重の変化もグラフで表示してくれます。いつも持ち歩いているiPhoneで、食生活のすべてを記録して、健康的な毎日を手に入れよう。

今日の星占い

無料・毎朝出かける前に気になってしまう、今日の運勢。このアプリケーションでは、総合運から恋愛運、金運、仕事運、そして今日のラッキーアイテムやラッキーカラー、運勢ランキングも同時に診断。iPhoneが、あなたにラッキーな情報をお届けします。

ヨガのポーズを知りたい？ レシピを知りたい？ それとも運勢を知りたい？ iPhoneのApp Storeには、すべてを叶える85,000以上のアプリケーションが勢ぞろい。アプリケーションを手に入れるたびに、あなたのiPhoneは進化しつづけるのです。

SoftBank | iPhone 3GS

©2009 Apple Inc. All rights reserved. 詳しくは、0120-993-993 または apple.com/jp まで。アプリケーションは別売りです。アプリケーションの提供および価格は予告なく変更する場合があります。iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。

oyatsu

ボリューム満点ハンバーガー、今年オープンの注目店をご紹介。

今年はハンバーガー専門店のオープンラッシュイヤー。ハワイからビッグサイズ&パワフルな味わいでロコに大人気の『TEDDY'S Bigger Burgers』の初上陸や、肉の卸専門店が手がける、プレミアム黒毛和牛を使った『BLACOWS』など、個性ゆたかな顔ぶれ。バンズやパティはもちろん、自家製ソースや重ねる順番まで、とことん凝った店をご紹介。その美味しさと、がぶっと食べられるカジュアルさがあなたをとりこにするはず。

THE BEAT DINERの「チーズバーガー」

ベーカリー『峰屋』特注バンズを使 バーガーは、なんと高さ13㎝。粗め かめに挽いたパティとチーズのコン 自家製タルタルソースの酸味がアク ト。フレンチフライ付き¥900 g) 東京都千代田区有楽町2 −13 ☎03・3580・7510 11:00〜22:30LO 無休

BLACOWS(ブラッカウズ)の「アボカドバーガー」

最高ランクのA5&A4ランクの黒毛和牛100%のパティは、甘い肉汁がはじける。トマトとレタスを挟む代わりに、15種の野菜で作ったBBQソースを使用し、食べやすい。北海道産ポテトフライ付き¥1,575(120g) 東京都渋谷区恵比寿西2−11−9 ☎03・3477・2914 ㊢11:00〜23:00 無休

TEDDY'S Bigger Burgersの「ハワイアンバーガー」

つなぎを使用しない牛肉のみのパティは、良質な肉の味がストレートに伝わってくる。オリジナルのスーパーソースの酸味、パイナップルの甘みが加わり、バランスがとれた味わい。焼き加減の指定も可。¥1,060(140g) 東京都渋谷区神宮前6−28−5 宮崎ビル2F ☎03・5774・2288 ㊢10:00〜22:30 無休

SASAの「グリルマッシュルームバーガー」

酒種の天然酵母を使った全粒粉入りバンズはほんのり甘く香ばしい。国産牛100%のパティの上に、飴色に炒めたグリルドオニオンとチーズ、3種のキノコソテーがたっぷり。フレンチフライ付き¥1,350(100g) 東京都渋谷区恵比寿西2−21−15 ☎03・3770・1951 ㊢11:00〜22:30LO 無休

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

 写真・柳原久子 文・池田祐美子

LUX
BODY SOAP
Unilever
遊ぶ、香り肌。
さらに、
高垣麗子さんに
会えるチャンスも!
LUX × tink pink
4つの選べるジュエリープレゼント!
詳しくはこちらから
ネックレス
大人の色香を感じさせるフローラルムスクの香りをピンクのスワロフスキー&バタフライモチーフで表現。
フローラルタッチ
シャイニーハート
ネックレス
ホワイトローズとフリージアの上品でみずみずしい香りをイメージした清潔感あふれるクリスタルがポイント。
シャイニーホワイト
ブレスレット
ブルガリアンローズの香りのように"かわいらしさ"をハートチェーンとリボンモチーフがさりげなく演出。
ソフティラグジュアリー
ハニースター
ブレスレット
ヨーグルト&ハニーのリッチな香りを腕の動きに合わせて揺れてキラリと輝くスターに込めて。
エクストラリッチ
お問い合せ先/ユニリーバお客様相談室 0120-110-747
http://www.lux.co.jp

Mode

レディライクなディテールで アウトドアを日常着にアップデート!

今シーズン、絶対に外せないトレンドキーワードが"アウトドア"。ダウンベストやフリースパーカなど、アウトドア系のアイテムを街で着こなすスタイルに注目が集まっています。その流れを受けて、機能性だけでなく、見た目のかわいさも急ピッチで進化中。かっちりとしたトラッド系のスカートや女の子らしいワンピースなど、アウトドアと相反する雰囲気のアイテムをミックスさせるのが、よりおしゃれに着こなす秘訣。

後ろ姿に一目惚れ! コラボシリーズ最新作。

毎年大人気の『アナザーエディション×ニューバランス』のコラボスニーカー。内側にはふわふわのボアが施され、防寒性もばっちり。¥15,540（アナザーエディション 原宿本店）

バーカをさらりと羽織って トラッドな装いをカジュアルダウン。

花柄のストールで女性らしさもプラス。パーカ¥26,250（シャラデザインズ／ビューティ＆ユース ユナイテッドアローズ 渋谷公園通り店☎03･5428･1894） シャツ¥16,800（ドゥーズィエム クラス／ドゥーズィエム クラス青山店☎03･5469･8868） スカート¥15,750（オニール オブ ダブリン） 靴下¥1,890（グランジ クラフト） 靴¥29,400（ファビオ ラスコーニ）以上ミュージアム フォー シップス ストール¥38,850（タルン タイリアーニ／ジャーナル スタンダード 渋谷店☎03･5457･0719） 手に持ったラグ各¥5,040（ツイード ミール／ビームス ボーイ原宿）

靴下にこだわってこそ 本物のおしゃれ上級者!

雪の結晶柄のニットソックスは、パンプスと合わせてミスマッチ感を楽しむのが正解。各¥2,940（リサ ビー／ミュージアム フォー シップス☎03･3496･0481）

ピンクのパイピングで ガーリー指数が急上昇。

もこもこしたフォルムがかわいい リースパーカ。パステルピンクの イピングで甘さを程よくトッピ ¥20,790（ワイルド シングス／ ムス ボーイ原宿☎03･5770･555

どこか懐かしさを誘う 民族調のデザインが決め手。

民族的なアイテムを得意とする「アコモン スレッド」のスカート。細やかなアコーディオンプリーツも新鮮。¥47,250（AMERICAN RAG CIE プレスルーム☎03･5469･7686）

ハート型のフラップが 乙女心をノックアウト!

ラビットファー付きのニットキャップ。ポンポンや三つ編みのコードなど、キュートな仕掛けが満載！ ¥5,040（Plush&Lush／Plush&Lush 表参道ヒルズ店☎03･3475･8212）

ラメが煌めくリュックで みんなの視線をキャッチ。

艶めくシャイニーカラーがインパクト大。週末旅行にも活躍しそう。W28×H36×マチ16cm ¥11,550（アナザーエディション／アナザーエディション 原宿本店☎03･5785･2501）

コンパクトなサイズで シルエットがすっきり。

シアトル発のダウンメーカー「クレッセント ダウン ワークス」のベスト。カジュアルすぎない小さめサイズがポイント。¥20,790（ナバアサナ ルミネ新宿店☎03･5909･0167）

ムートンブーツに宣戦布告! 次なるブームの最有力候補。

驚くほど軽くて暖かいショート丈のダウンブーツ。よ〜く見ると、うっすらチェックプリントが。¥9,975（ザ・ノース・フェイス／ザ・ノース・フェイス原宿店☎03･5466･9278）

hudie.com
慧美网 vimee.net

P.9、11／写真・多田 寛（REV INC.）
スタイリスト・岡部美穂 ヘア＆メイク・伊藤 聡 モデル・高見まなみ 文・菅野綾子

Otsuka 大塚製薬

大豆なら、間食は
ダイエットの敵ではない。

ソイジョイは大豆でできている。大豆は、約5000年前から日本人に愛されてきた大切な食材のひとつ。貴重なタンパク源として、長寿の国･日本の食生活を支えてきました。「畑の肉」と呼ばれる大豆。必須アミノ酸をバランスよく含む大豆は、牛肉と同様に、アミノ酸スコア※1が100なのです。ソイジョイは、小麦粉を使わず大豆をまるごと※2粉にした大豆粉で、生地を作って焼き上げているので、大豆に含まれている優良な植物性タンパク質、食物繊維、イソフラボンなど、大豆の栄養をあますところなく摂ることが出来ます。

ソイジョイは低GI食品。食品に含まれる糖質の吸収の度合いを示すのが「GI」(グリセミック･インデックス)。GI値が低いほど、糖質の吸収が穏やかだといわれています。大豆粉を焼き上げたソイジョイなら、間食してもダイエットの敵ではありません。

ソイジョイブルーベリー 新発売です。大豆粉の生地に甘酸っぱいブルーベリーを加えて焼き上げました。大粒で味の濃い、ワイルドブルーベリーの味わいが広がります。

ブルーベリー、新発売。

※1 アミノ酸スコア：食品タンパク質の栄養価を評価する化学的評価法の1つ。必須アミノ酸組成が体の必要とするアミノ酸バランスに近く、なおかつ十分に消化されるものは、優れたタンパク[illegible]であるといわ[illegible]栄養学 第2版 下村吉治著） ※2 うす皮は除いています。

［商品に関するお問い合わせ先］ 大塚製薬お客様相談室 0120-550708 http://www.otsuka.co.jp/soy/

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

Animal

もはやデイリーユースが当たり前。アニマル柄はアンチゴージャス主義!

毎年、この季節になると続々とリリースされるアニマルプリント。今まではパーティ仕様のグラマラスなものが主流だったけれど、今年は"アニマル=ゴージャス"の概念を吹き飛ばす、カジュアルなタイプに人気が集中。主張しすぎないグレーベースの豹柄だったり、ボーイズライクなスニーカーにプリントされていたり…。こんなアイテムなら気負わず普段使いできるし、アニマル柄初心者さんだってトライしやすいでしょ?

艶やかなサテンの光沢で顔まわりがぐっとリッチに。

アレンジの幅が広い大判ストール。大きなレオパード柄もブルーベースなら取り入れやすいはず。他にピンクもあり。69×183cm ¥8,400(xg/xg harajuku☎03・5772・2067)

自分だけの一足が作れるパーソナルオーダー会を開催。

12/15～25まで、リメイクコンバースのオーダー会を開催。豹柄など7種類のカスタムが可能。¥27,300(DECORU/ミュージアム フォー シップス☎03・3496・0481)

カジュアルなポシェットを上質なハラコ素材で格上げ。

丸みのある形がキュート。アウトポケット付きで機能性も◎。W23×H17×マチ5cm ¥52,500(アヴリルゴウ/ジャーナル スタンダード レサージュ 銀座店☎03・5524・2200)

よそ行き顔のスカートはロゴTシャツで着崩すのが鉄則。

全身を同系色でまとめるのもゴージャス感をセーブするカギ。スカート¥19,950(グランド・マザー/アクアガール代官山☎03・5489・3492) カーディガン¥15,750(FREE'S SHOP/FREE'S SHOP 渋谷店☎03・3409・0512) Tシャツ¥7,140(X-girl/X-girl store☎03・5772・2020) ハット¥5,460(Plush&Lush/Plush&Lush 表参道ヒルズ店☎03・3475・8212) ネックレス¥54,600(IOSSELLIANI/H.P.FRANCE☎03・5778・2022) バッグ¥31,500(DELLE COSE/goldie H.P.FRANCE☎03・5778・2022) パンプス¥68,250(エリーザネロ/インターナショナルギャラリー ビームス☎03・3470・3925) タイツはスタイリスト私物

デニムにもワンピースにも。まず挑戦するならこの一本。

豹柄とゼブラ柄のハラコベルト。定番のデニムスタイルも、これ1点加えるだけで一気に今年らしく。各¥8,190(nano・universe/ナノ・ユニバース 船橋☎047・421・7235)

スパンコールの輝きでトレンド感がさらに倍増!

スパンコールのゼブラ柄が技あり。丁寧なハンドメイドによる一品です。W32×H17×D11cm ¥13,650(ボルヴェール ディ ステッレ/ドレステリア 銀座店☎03・3538・5961)

ラビットファーならではの柔らかな肌触りにほっこり。

イタリアの老舗帽子ブランド『ソルバッティ』の新作。メンズライクな中折れハットも、ファー×レオパードで温かみのある雰囲気に。¥12,600(イエナ青山店☎03・5468・3222)

新ショップの記念モデルは早い者勝ちの限定30着!

11/28にオープンする新宿店の限定ブルゾン。レオパード柄のファーライナーやワッペンは取り外し可能。¥29,400(イエナ スローブ/イエナ スローブ 新宿店☎03・5366・0341)

※11/27までの問い合わせ先は、イエナ プレスルーム(☎03・5457・1877)。

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

Panasonic
ideas for life

そのデザインは、気持ちまでマッサージする。

Manhattan　Central Park　Madison

蝴蝶网
hudie.com

Panasonic × UNITED ARROWS

プレミアムカバー、登場。

イギリスのテキスタイルデザイナー、トリシア・ギルドによる「自然と共存する現代観」をテーマとしたデザイン。

2000セット限定発売

マッサージソファ用着せ替えカバー ユナイテッドアローズモデル EP-MS40専用 EP-2M90 希望小売価格 52,500円(税込) ※本体は別売です。
本カバーは、ユナイテッドアローズが素材のセレクトとデザインを担当し、パナソニックが製造販売するものです。

これは、マッサージする家具だ。

慧美网
vimee.net

□ これなら置ける「一人掛けソファ・サイズ」 □ 首から腰までしっかり揉める「ラウンドフォルム」

パナソニック マッサージソファ

EP-MS40（ソファ時に使用するクッション付）
オープン価格* [医療機器認証番号 221AKBZX00030000]

4種類の本体カラー

10種類の着せ替えカバー（別売 ※写真は本体:EP-MS40にカバーを装着したものです）

マッサージソファ用着せ替えカバーセット EP-MS40専用 EP-2M40 希望小売価格17,500円(税込) ※本体は別売です

◎マッサージチェアの効果・効能（あんま、マッサージの代用）：疲労回復、血行をよくする、筋肉の疲れをとる・筋肉のこりをほぐす、神経痛・筋肉痛の痛みの緩解
◎布地や張地の材質、光源の種類・明るさにより、色の見え方が異なる場合があります。また、印刷物と実物とでは多少色味が異なる場合があります。あらかじめご了承ください。＊オープン価格商品の価格は、販売店にお問い合わせください。◎ご使用の際は、必ず「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。ご購入の際は、必ず「保証書」の記入事項をご確認のうえ、大切に保管してください。

詳しくは パナソニック株式会社 ホームページで
panasonic.jp/sofa

Modern Textile

食卓もリビングも寝室も。
モダンテキスタイルでセンスアップ!

おしゃれな部屋にしようと頑張っているのに、なんだか華やかさに欠ける…。そんなときは、アクセント効果のあるモダンなテキスタイルデザインの雑貨を投入してみて。ドット柄の照明や折り紙模様のスツール、さらにはテクスチャーにこだわったフリースのクッションカバーまで、バリエーションも豊富。これさえプラスすれば、家具を買い替えなくても、模様替えをしなくても、シンプルな部屋がぐっと華やいで見えるはず。

ポットも倒しちゃう!?
"おてんばな姫"がテーマ。

ユーモラスなプリントは『Bob Foundation』に別注したもの。各3色展開。ティーコージー¥2,730 キッチンタオル各¥1,890 トレイ¥3,675(コレックスリビング☎03・5784・5612)

スツールにもラックに
1つで2役こなします。

下の黒い留め具を外せば、
ジンラックから椅子へと即
厚手の帆布にのせたレトロ
り紙柄も素敵。グレーもあり
W34×D31×H41㎝¥21,
(cocca☎03・3463・7681)

グッドルッキンで機能的。
ギフトにも喜ばれそう♥

デザインのテーマは"田舎から都会に向かう旅"。プレート(¥4,200)はボウル大(¥6,825)の蓋としても使えます。ボウル中¥4,200(marimekko/ルック☎03・3794・9139)

蝴蝶网 hudie.com

壁のデコレーションは
アートピースにおまかせ。

キャンバスに張ったアンティークの布にハンドスクリーンプリントが。大小各9種類。大18×24㎝¥4,935 小12×18㎝¥3,990(北欧インフォメーションセンター☎03・3399・9638)

お部屋も気分も和む
柔らかな配色のランプ

ポップなドット柄もパステ
なら優しい雰囲気。シェー
30.5×H17.5㎝¥8,295
スH38㎝¥14,595(ロー
シュレイ/ローラ アシュ
ジャパン☎03・5474・2642)

フリースカバーで
クッションも冬支度。

フリンジのようなモチーフが目を引くクッションカバー。思わず頬ずりしたくなる、マイクロフリースの滑らかな肌触りが魅力。30㎝角¥3,675(ドゥ・セー自由が丘☎03・5731・7200)

足元に花を咲かせて
お部屋では春気分!

フィンランドで作られたニットのルームソックス。キュートな花柄が女心に響きます。裏地はモヘアのような質感で履き心地もぬくぬく。各¥2,940(サンク☎03・5485・8850)

慧美网 vimee.net

「UNITED ARROWS」との
コラボカバーを限定発売!

印象的なテキスタイルは、英国の人気ファブリックブランド『デザイナーズギルド』のオリジナル。全3種、2000枚限定で発売されます。カバーEP-2M90-UAP¥52,500 マッサージソファEP-MS40 オープン価格(パナソニックお客様ご相談センター☎0120・878・365)

 写真・小川朋央 スタイリスト・佐藤朝子 文・菅野綾子

見られているから、磨かれる!!

セレブのダイエット㊙テク大公開。

セレブにとって、“常に美しい体であること”は基本中の基本。きっと、日々の努力も人並み以上なはず!
そこで、女性らしいカーブを描くボディをキープするトレーニング術を4人のセレブたちに特別に教えてもらいました。

蝴蝶网
hudie.com

セレブのダイエット術

吉川ひなの × 美脚トレ＋野菜食

Hinano Yoshikawa
Beautiful leg + Vegetable

憧れは“ひなのボディ”。
ふんわり&スレンダーな体は
筋トレとベジライフで作られる!

慧美网
vimee.net

写真・中村和孝　スタイリスト・鈴木由里香（dynamic）
ヘア&メイク・室岡洋希（Three Peace）　イラスト・Chieko Hara（chienoix）　文・鈴木智子

蝴蝶网
hudie.com
唯美网
vimee.net

ふっくら感がある凹凸が見事!
ヘルシーボディの理想形。

モデル、タレント。ファッション誌やテレビなどで活躍中。ペットについて語るウェブマガジンpuppine内でのブログ「[illegible]のおやじ道」が人気。http://mag-puppine.com

ジレ¥46,200（BCBGMAXAZRIA／BCBG MAXAZRIA JAPAN☎0120-[illegible]）レザースカート¥98,700（Guilty Brother Hood／RESTIR☎03・5413・3708） 頭に巻いたレースベルト¥15,750（ダブル スタンダード クロージング／フィルム☎03・5413・4141） パンプス¥105,000（PIERRE HARDY／KiwaSylphy表参道店☎03・5785・1177） 中に着たビスチエはスタイリスト私物

一寸のたるみもないお腹と、
見惚れてしまう腰のくびれ。

メシアン柄ファーコート¥31,290 ス
コールショートパンツ¥4,410（共にisti
渋谷パルコ店☎03・5728・2804） ニー
ブーツ¥42,000（TOPSHOP/TOPMA
03・5414・3090） インナーはスタイリ
私物

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

締まっているのに肉感的!
目指すのはメリハリ美脚。

日々の努力の賜物です！

スレンダーでいて、出るべき部分はちゃんとボリューミー。だから服を着ていても、脱いでも、体は常に〝ゴージャス〟！　まさにセレブボディの持ち主である吉川ひなのさん。そんな憧れの体作りの鍵は、無農薬野菜中心の食生活と脚に特化したトレーニング。

「血や肉など自分の体を作るのは食物。それを考えると、体に入れるものってすごく大事。それなら体も心も喜ぶメニューをちゃんと作ろうと思って自炊を始めました。栄養があり、皮ごと食べても安全な無農薬野菜を使用したメニューばかり。食を自分で管理することで、贅肉につながる不必要な脂分や糖分をうっかり摂ってしまうこともなくなりました」

そして、もうひとつ実践しているのが脚中心の筋トレ。

「海外セレブのように、『クリスチャン・ルブタン』のハイヒールを履いて颯爽と歩くのが理想。セレブの脚には程よい筋肉があって、足首がキュッと締まっているんですよね。だから、美脚を意識したトレーニングがメイン。脚を鍛えると、必然的にお尻も上がって、上半身も締まってくるんです。結果、全身のバランスも整いますよ」

ひなの流ボディメイキング法は、この後のページで詳しく解説します！

ワンピース¥12,600（TOPSHOP/TO
N）　ハット¥58,800（PHILIP TRACY
イトミリオン 銀座GATES店☎03・622
51）　グリッターパンプス¥72,450（C
an Louboutin／RESTIR☎03・5413・3

蝴蝶网
hudie.com

v慧美网
vimee.net

吉川ひなの流セレブボディの作り方

hudie.com

美脚トレ
Beautiful leg

肉感的な美脚はマシンとウォーキングで!!

セレブのボディがゴージャスでカッコよく見える最大の理由は、太ももと膝下のバランスにある。ポイントは、太ももは細すぎず筋肉の上に薄く脂肪がついたようなふんわり感があり、膝下はすらり&キュッと引き締まっている脚であること。ひなのさんが目指すのもそんなレッグプロポーション。

「美脚作りに役立っているのが、『レッグマジックX』。これは脚全体のトレーニングが効率的にできる理想のマシン。普段使うことがなく、たるみやすい太ももの内側も鍛えられるんです。それに一度脂肪がついたら落としにくい腰まわりや背中、ヒップにも効果テキメン。使い始めて真っ先にウエストのくびれができてS字ボディになってきたのが何より嬉しい。脚の次は二の腕を鍛えようと思っているんです。上半身のボリュームをキープしながら肩から肘にかけてシャープに締まってないと上半身が大きく見えちゃうから、ここは絶対贅肉をつけたくない。たるみ防止の筋トレをこれから始めます」

ひなのさんの今の夢は、いつか自宅にトレーニングルームを作ること。「完成したらお気に入りのハイヒールでルームランナーに乗ってみたい！」

How to use

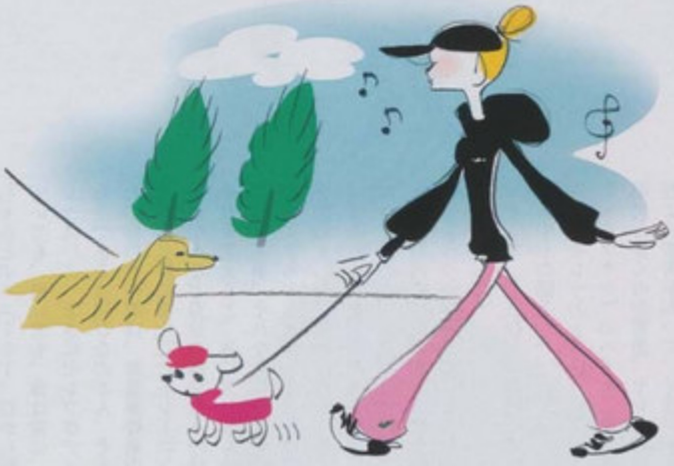
1 手前のバーを持ち、足をペ
ダルの上に置く。外
側にそのままスライ
させる。ペダルが
るので気をつけて。

2 足を内側にスライドさせたら、1に戻る。1日1分くらい、1～2を繰り返す。

①彼女の秘密兵器「レッグマジックX」。

美容業界で噂の美脚マシン「レッグマジックX」は、すでに愛用中の女優・田丸麻紀さんから「絶対いいから！」と贈られたもの。「最初は半信半疑だったんですけど、試したら脚がぶるぶるして脚全体の筋肉に効くのがわかりました。続けているうちに内ももと脇腹、お尻にも効いてきました。毎日120回×2セットを1か月続けると、美脚はもちろんくびれまで生まれてびっくり。テレビを見ながらできるし、時間も1日3分ほどで済むので忙しい時でも続けられますよ」

ひなの愛用の最強マシンがコレ。
レッグマジックX￥14,700
（ショップジャパン☎0120-549-096）



②筋トレに加え、ウォーキングで有酸素運動も。

脂肪燃焼効果の高い有酸素運動も必須。「時間があるときには愛犬と一緒に1時間くらい歩き、汗をしっかりかくようにしています」

せるのは腕の裏側の部分。
ンベルを使って、前後
腕を動かす筋トレを始め
うと思ってます。これで
り袖腕とはおさらば！」

慧美网
vimee.net

野菜食 Vegetable

丸ごと食べられる無農薬野菜に夢中♡

内側からのキレイな体作りのために無農薬野菜を使った食事を基本にしているひなのさん。

「朝は朝食代わりにデトックス効果がある野菜&フルーツのジュースを飲んでいます。絶対欠かさない素材は、胃にいいキャベツと腸にいいヨーグルト。飽きないようにトマト、にんじん、りんご、バナナなど、その日によってプラスする材料を変えています。ときには、はちみつを加えるなど、自分流にアレンジ。色もかわいいと気分もUP。朝これを飲んでおけば昼がロケ弁でもバランス的には安心でしょ」

仕事以外ではほぼ自炊というひなのさん。夕食は品数を多くして、よりよい栄養バランスを心がけているそう。

「カロリーは全然気にしないし、食べたいものを好きなだけ食べるタイプ。でも、油分だけはできるだけ控えめにしています。良質のグリーンナッツオイルを活用したり、調理法は茹でることが多いですね。野菜は栄養が含まれている皮や芯まで丸ごと食べたいので、無農薬のものを厳選。食事は気持ちが満たされることも大事。見た目や栄養を意識して摂っていれば、体が満足して、食べすぎることもありません！」

今回は秘伝のレシピを特別公開。参考にして体の中からすっきりさせて。

hudie.com

ひなの
自家製♡

体内デトックスに効く朝のフレッシュジュース。

「胃腸が健康であることも大切。朝は胃腸にいいキャベツとヨーグルトをミックスしたジュースを必ず。美と健康のために青汁やコラーゲンの粉末を入れることも。『これを飲むとキレイになれる』って信じて飲んでます」

Base

キャベツ 1/4個
ヨーグルト 160g

Topping

りんご 1/4個
バナナ 1/2本くらい
他にプルーン、青りんご、キウイ、にんじん、グレープフルーツ、セロリ、オレンジなど

How to cook

キャベツとヨーグルトをミキサーに入れ、お好みのフルーツを足して、さらにミキサーにかけるだけ。お好みではちみつを入れても！

ひなのの
食卓を披露

カロリーよりも栄養! “自炊”しています。

本人撮影による彼女の食卓を初公開。「栄養バランスはもちろん、炒める、和えるなど調理法が偏らないようにしています。夕食はサラダ、主菜、小鉢と4品くらいが基本。見た目の彩りも考えるようにしています」

鶏と緑の豆のごま和え

「コラーゲン豊富な手羽先、いんげんとさやえんどうを茹でた後、砂糖・醤油・黒ごまで和えるだけ。とっても簡単にできる小鉢料理！」

ヘルシーバンバンジー

「低カロリーのタンパク質を摂りたいときは茹で鶏がベスト。もやしときゅうりとトマトを敷き詰め、その上に茹で鶏をのせてごまだれを」

ある日の夕食

慧美网 vimee.net

しゃきしゃき春雨炒め

「れんこんと春雨を炒め、シーチキンと長ねぎをからめたヘルシーな一品。れんこんのしゃきしゃき感のおかげか、お腹も満たされる！」

牛肉、賀茂なすとパプリカの炒め

「牛肉と賀茂なすとパプリカを軽く炒めて、オイスターソースと豆板醤で中華風の主菜。ボリュームはもちろん、栄養バランスも満点」

ある日の朝食

かぼちゃグラタ
かぼちゃスー
茹で野菜

「かぼちゃを丸ごと
ったので、グラタン
スープにアレンジ。
で野菜は、時間があ
ときの朝食には必須」

愛犬（羽飛夏）も野菜主義

なんとドッグフードも手作り。「私が食べているのと同じ無農薬野菜を使用。作り置きして冷凍保存します」

ブログでおなじみイケメンチワワの羽飛夏（ハヒカ）くん。ヘルシーな食事のおかげで男前を常にキープ

セレブのダイエット術

森下千里 × トレーシー・メソッド

Chisato Morishita
Tracy Method

女の魅力は腹にあり!? トレーシー・メソッドで森下千里に奇跡の腹筋が!

メリハリボディの最終目標はお腹の〝隠れくびれ〟

「最近、お腹の中心にくびれが出てきたんですよ」

トレーシー・メソッドと出合ってちょうど半年がたつ森下千里さん。筋トレで陥りがちな縦割れの腹筋ではなく、女性らしい隠れくびれを披露。

「このメソッドを始めてから、目で見てはっきりわかるようなメリハリのある体になってきましたね。特に腹筋に特化した第2弾のワークアウトを2週間続けたところ、腹筋だけでなく、太ももからお尻にかけてのラインが劇的に変わり、おっぱいも輪郭がはっきりしてきたんです。そもそも体は一枚の[illegible]質が上がると、背中や胸な[illegible]上半身の筋肉も自然に引き上がるん[illegible]すべての筋肉はつながっ[illegible]いうトレーシー理論を体で実[illegible]「続けていると体の筋肉図[illegible]でわかるようになるんです[illegible]ら、引き締めたい箇所の筋[illegible]て動かし続けると、体は必[illegible]えてくれるってわかりました」

パーフェクトボディを手[illegible]「今、引き締めたいのは[illegible]我慢しないのが信条なので[illegible]肉をつけると、胃もきゅっと[illegible]って食べすぎも防げるでしょ。しかもおっ

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

腰とお腹の
ゆるやかな輪郭は、
まるで女神像(ヴィーナス)。

タレント。雑誌グラビアやテレビの他、ファイナンシャルプランナー3級を生かしてマネー系の仕事をするなど、多岐にわたり活躍中。来春公開の行定勲監督の映画『パレード』にも出演。

[illegible]ベス[illegible]78,750（グリフォン） デニムスカート¥[illegible] 共に[illegible]アクアガール[illegible]34[illegible] ブレスレット¥[illegible]80（[illegible] Topshop） サンダル¥42,000（[illegible]boutique） 共に[illegible]TOPSHOP/TOPMAN[illegible]03-5414-3090 タンクトップはスタイリスト私物 左ページ・レーストップス¥24,150 ショーツ¥[illegible] 共に[illegible]オープニングセレモニー[illegible] ハートモチーフネックレス¥4,200（Freedom at Topshop／TOPSHOP/TOPMAN） 太チェーンネックレス¥30,450（アレクシス・マビール／ラ・グラン アクアガール青山☎03-5414-1260）

vimee.net

 写真・小笠原真紀　スタイリスト・百々千晴（KiKi inc.）　ヘア＆メイク・佐藤トモコ

この夏、大ブレイクしたトレーシー・アンダーソンのトレーニングメソッドDVDの第2弾がついに発売に。今回のテーマは、女の敵・ぽっこり腹に働きかける〝腹筋〟メソッド。森下さんのパーフェクトボディを完成させたトレーニングの一部を特別に誌上公開。
「前回と違って、スローな動きで体の芯部の筋肉を鍛えるようなメソッドが中心です。大きく3つの柱があって、まずは、〝アウェイクニング〟で腹筋を呼び覚ます。その後、腹のたるみを取る〝パイキング〟、仕上げは〝プッシュアップ〟で筋肉を引き上げる。この流れに沿って、じっくり取り組むことが重要。最初はできない動作も、やり続けているうちに、ある瞬間にできるようになるのであきらめないで！」
トレーシー・メソッドを体に叩き込んだ森下さんが初心者のために腹筋メソッドを厳選。これをマスターすれば、あなたのお腹にもくびれができるはず。

『ザ・トレーシー・メソッド2〜最強の腹凹ワークアウト編』¥3,000（弊社刊）

■自分のボディトーン（芯）を知る。
「すべての筋肉はつながっているので、動かしているうちに筋肉の相関図がわかるようになりますよ。意識して動かせば、効果倍増」

■ひとつひとつの動作を丁寧に。
「ゆっくりと丁寧に行うことで、腹筋を自覚することができる。また、最初は困難な動作も何度も続ければできるようになりますよ」

■Mキャラになりきって、多少のつらさも我慢。
「苦しい体勢でも歯を食いしばれば力が入る

森下さんのくびれを作り上げたトレーシー・メソッドを初公開！

ウォームアップ

STEP 1

1 座って、脚を前に伸ばす。両手の拳をグーにして、ハの字くらいの角度に手を広げる。

2 上半身を前に倒す。手も足先に伸ばす。

3 手とともにゆっくり上半身を起こす。腕は顔の横あたりでVの字を作るように広げる。1〜3を5回ほど行う。

STEP 2

1 横座りをして、右足を後ろ側に置く。右の腰に手をあてる。左手は体の後方の床に置く。

2 骨盤を押し出すイメージで、右の腰を前に出す。骨盤を円を描くようにして元の位置に戻すようなイメージでゆっくりと1に戻る。1〜2を5回ほど繰り返す。左も同様に行う。

STEP 3

1 STEP2の座り方で天井に向かって腕をVの字になるように伸ばす。

2 上半身を前に倒し、数秒キープ。ゆっくりと1に戻る。これらの動作を5回ほど繰り返す。足を替えて同様に。

腹筋を呼び覚ます！
アウェイクニング
awakening

筋肉の記憶を呼び覚ますためのトレーニング。「まずは単純な腹筋の動きで、腹筋のメインの筋肉（腹直筋）を刺激します。ゆっくり丁寧に行うことが大切！」

STEP 1

1 仰向けになり、手は頭の下に置く。

STEP 2

1 仰向けになり、手は頭の下に置く。脚は伸ばした状態でクロスさせる。

腹のたるみを取る！
パイキング
piking

腹筋に連動しているアクセサリーマッスルを目覚めさせ、たるみを解消する動き。「これが一番キツい。脚と手を同時に上げるときに、腹筋を意識するといいですよ」

STEP 1

けになり、右膝を立てる。両手を頭の上に伸ばし1kgのダンベルの両側からを添える。

腹筋の仕上げ！
プッシュアップ
push-up

美しい腹筋の完成に向けて、連動する筋肉をブラッシュアップする動き。「二の腕や側筋がぷるぷるします。お尻も鍛えて、バランスのいい体を築き上げて」

STEP 1

1 うつぶせになり、肘を胸の下あたりにつき、足の爪先で体を支える。かかとから肩までが一直線になるよう意識して、数秒キープ。

You can do it!

夏にトレーシーさんが来日したとき、メソッドを直伝してもらった森下さん。「続ければ、理想の体になれるって身をもって経験！」

蝴蝶
hudie.com
慧美网
vimee.net

蝴蝶网 hudie.com

二の腕

1両手を肩の高さまで上げる。手のひらは下。

2手のひらを上にして、肩甲骨を締めるようなイメージで後ろに引く。1～2を数回繰り返す。

腹

1両手を腰にあて、骨盤を固定する。みぞおちを引き上げるようにして、上半身を右に移動。

2みぞおちを引き上げた状態のまま、上半身を左に移動。1～2を数回繰り返す。

脚

1うつぶせの状態で手をつき、腕を伸ばして上半身を支える。右脚は軸になるよう、膝をつく。左脚は腰の横に伸ばす。

2左脚をお尻の高さになるまで横に上げる。1～2を数回繰り返す。右脚も同様に行う。

2 腹筋に力を入れて、頭を起こすと同時に、左脚の膝を胸の方に引き寄せる。

3 1と同じ状態にゆっくり戻る。

4 左脚をまっすぐ天井の方に伸ばす。少しキープして、ゆっくり下ろす。1～4を10回ほど繰り返す。右脚も同様に行う。

2 腹筋に力を入れて、頭を持ち上げると…にクロスした脚を頭の方へ引き寄せる。

3 頭をゆっくり元に戻し、足は床から10～20㎝くらいのところまで下ろしたら、そのまま約5秒キープしてゆっくり1に戻す。1～3を10回ほど繰り返す。

2 左脚を上半身の方向に引き上げると同時に、息を吐きながらダンベルを胸の上あたりまで持ち上げる。腹筋に力をしっかり入れて、約5秒キープ。息を吸い込みながらゆっくり1に戻る。1～2を10回ほど繰り返す。右脚も同様に行う。

2 ゆっくり膝を床に下ろして、数秒キープ。
1～2の動作を10回ほど繰り返す。

STEP 2

1 うつぶせの状態から上半身を起こす。頭と胸を支えるよう、手は肩幅に開いて腰の手前に置く。足を少し開いて、爪先で体を支える。視線はまっすぐ前に。

2 腰を上げて、右脚を天井に蹴り上げるようにして伸ばす。
1～2の動作を10回ほど繰り返す。左脚も同様に行う。

慧美网 vimee.net

タンクトップ¥5,145　パンツ¥5,565（共にNIKE／NIKEお客様相談室☎0120-500-719）

蝴蝶网
hudie.com

セレブのダイエット術

谷村奈南 × デトックス&筋トレ

Nana Tanimura Detox & Resistance Training

女性らしいラインが目標!
谷村奈南のカラダは
水・キウイ・筋トレでできている。

理想はくびれと弾力感のあるヘルシーボディー

ウエストの細さが際立ったカーヴィなライン。谷村奈南さんの体は、まさしく女性らしいナイスバディ。
「憧れはすらっと細いモデル体型だったんですが、自分の体型には筋肉のついたメリハリのある曲線のほうが似合うって気づいて。そこでダンスの練習と並行して筋トレを2年前にスタート。当初はかなりのめり込んでやっていた体型にな[illegible]んです。それは避けたかった[illegible]前からちゃんとトレーナーについて女らしい弾力のある体作りのための[illegible]をしていきました」
ジムでのメニュー[illegible]内容[illegible]鍛えたい部分に[illegible]るための[illegible]台を使った腹筋と、バランスボールに座りながらのダンベル運動、マシンを使った筋トレに、有酸素運動のランニング。この

慧美网
vimee.net

hudie.com

¥231（チェスコ株式会社 ☎0120・014・472）

小腹がすいたときの強い味方です。

Nana's Rule-1

朝一番のキウイでデトックス。

キウイは1個で一日に必要なビタミンCが摂れる優秀フルーツ。美肌効果と疲労回復効果があるだけでなく、水溶性の食物繊維も豊富。朝一番に食べることで、よりデトックス効果が期待できるんです。いらないものを溜め込まず、すぐに外に出すのもダイエットには必要なこと。フルーツなのにカロリーが少ないのもいいところ。「朝キウイ」を始めて半年ぐらいかな。美味しいし効果も実感できるのでこれからもずっと続けます！

体&肌にも良いし美味しいし最高

キウイは毎日1～2個。半分にカットするだけという手軽さもいい。

Nana's Rule-3

炭水化物欲は"ふすま"で抑える。

脂肪になりやすい炭水化物は控えめにしていますが、もともと大好きなので食べたい気持ちでいっぱいになることも。そんなときはこれ、小麦ふすま入りのクラコット。ふすまパンというのもあるけれど、取り寄せないといけないので、こちらのほうが簡単に手に入って面倒がありません。フランスパンのような風味なので、チーズをのせて軽食にしたりすることも。塩分と糖分は控えめで、食物繊維は豊富、1枚30kcalというのもGOOD。

Nana's Rule-2

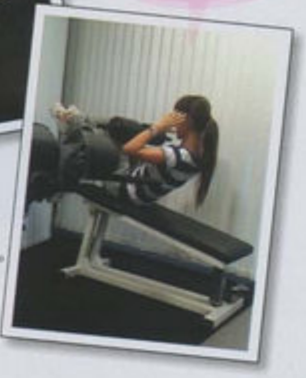
お水をたっぷり摂って循環を良く。

母がお水をたくさん飲んでいたのを見て私も始めました。もう5年ほど続いているかな。ポイントはのどが渇く前に飲むこと。量は1日2ℓくらいを目安にしています。半身浴や溶岩浴をするときはいつも以上にたっぷり飲んでたっぷり汗をかくように。トレーニング中もそばに置いてこまめに水分補給しています。続けることで体がむくみにくくなったし、風邪もひきにくくなりました。

海外のシンガーのようなたくましい肩の筋肉を目指しトレーニング。

肩筋を鍛えるのがマイブーム！

傾斜があると、けっこうキツめ。



傾斜台を使うことで、鍛えたい部分だけに筋肉をつけられるように。

Nana's Rule-4

部位を意識しながらの筋トレ。

基礎体力もついて、体型も出来上がってきたので、今ジムは週2回。基本はマシンを使った腹筋や脚、肩の筋肉のトレーニングです。きちんと続けたことで毎日運動しなくてもエネルギーを消費しやすい体に変わりましたね。集中してトレーニングすればすぐに筋肉がつくし、長く続けたことで筋力が落ちにくくなった。ライブ前はさらに走り込みもプラスしています。動きにキレが出るようになったし、汗をかきやすくなったのも大きな変化。

べんなくきれいに筋肉をつけたいんです。計画した通りに体が変わっていくのを感じるのってすごく楽しいですよ。目標はジェシカ・アルバのボディ！」

それに加え、トレーニングをより効果的にするために食事も意識した。

「炭水化物抜きダイエットや単品ダイエットなど、数多く試しましたがどれもダメ。制限が厳しい方法ではストレスが溜まって続かなかったんです。だから無理なくできる範囲にシフトしました。まず、水をたくさん飲んで水分の循環を良くする。朝はデトックス効果があるキウイを1～2個食べて、20

控えめにして、どうしても欲しいときは糖類の少ない小麦ふすま入りのクラッカーを。寝る前に水分や塩分は一切摂らない。このルールと筋トレの相乗効果で、代謝のいい体になりました」

ミュージシャン。リリース予定の新曲『MY WAY』（SONIC GROOVE）がNHK-BS『ガッチャン』（土曜21：40～）のテーマソングに。来年発売予定のKOEIの新作ゲーム『北斗無双』のイメージソングも歌う。

右ページ・タンクトップ¥6,300（メイド イン ヘヴン／クライ☎03・6419・1939）　チェーンネックレス¥7,350　パールネックレス¥5,250（共にラブ&ヘイト／ラブ&ヘイト 渋谷パルコ店☎03・5459・7215）　その他はスタイリスト私物

慧美网 vimee.net

『バーン・ノーティス 元スパイの逆襲』突如解雇通告されたスパイがその理由を探る。12/2レンタル開始。1～2話収録の日本オリジナルカット版¥999（20世紀フォックス ホームエンターテイメント）

1話が45分ぐらいで、半身浴にぴったり。

Nana's Rule-5

海外ドラマ1話分の半身浴。

40℃くらいのぬるめのお湯に、のぼせないよう胸の下まで浸かって半身浴。お供にはDVDプレーヤーとお水！　2時間の映画だと長いので、45分くらいの海外ドラマを1話見るようにしています。最近のお気に入りは『バーン・ノーティス』と『ドクター・ハウス』。入浴剤はクナイプのバスソルトを。カモミールやローズマリーなど、香りはその日の気分によって使い分けていますね。

『ドクター・ハウス』天才的な頭脳を持つ医師・ハウスが主役の謎解きミステリー。シリーズ1～2が好評発売中。来年2月にはシーズン3も。シーズン1 DVD BOX1 ¥9,975（ジェネオン・ユニバーサル）

 写真・小笠原真紀　スタイリスト・井阪 恵（neat）　ヘア&メイク・KUBOKI（Three Peace）　文・鈴木智子

セレブのダイエット術

芦名 星 × 腹筋・背筋・腕立て伏せ

Sei Ashina × sit-up·back extension·push-up

蝴蝶网
hudie.com

体重計に頼らないのが芦名流。インナーマッスルを操り、"軽い"ボディをキープ。

ダイエットはパーソナルに。大事なのは体との対話。

'02年のデビュー前に25kgの減量に成功。リバウンドすることなくスレンダーボディを維持している芦名星さん。
「当時はとにかく食べる量を減らしました。約2か月間、野菜ジュースやミルクティーなどほぼ飲み物だけで、たまに少しご飯を摂る程度。かなり激しい方法なので、おすすめはできないで

筋トレを毎日[illegible]に。減量中は、いつも以上に本気でやりました」
このダイエットで贅肉はほぼなくなり、当時一日7食だった旺盛な食欲も正常に。リバウンドどころかむしろ体がリセットされたように感じたという。
「おかげで体の声に敏感になりましたね。いまは体の欲求に応じて満足する

唯美网
vimee.net

蝴蝶
hudie.com

腹筋｜3種類の動きをミックス。各100回をハイペースで！

腹直筋全体を鍛える。
腰に負担がかからないようにひざを立てたら、胸の前で両手をクロスさせ、呼吸を止めずにゆっくりと上体を45度に起こす。

100回

くびれを作る腹斜筋を刺激。
外と内の腹斜筋、いわゆる脇腹の引き締めに効くのがこのリバーストランクツイスト。床に寝て脚を上に上げて左右交互に倒す。

100回

胸に近い腹直筋に効果
床に仰向けに寝て、おへそを
ようにして、上体を軽く起こ
ランクカール。この動きは胸
あたりの腹直筋に効果あり。

100回

背筋｜ボディバランスを考え、お腹の次は背中の筋肉を強化。

ウエストにも効果あり。
うつぶせになり脚を固定したら、首の後ろに手を当てて、反動をつけずに上体を反らす。反りきったらその状態で数秒キープ。

150回

腕立て伏せ｜トータル30分の筋トレメニュー。仕上げはタフな二の腕シェイプ。

美しい腕のライン作り。
ひじと手は床と直角に、二の腕は床と平行になるように足から首まで1本の線になったイメージで。胸が床につく直前まで下ろす。

慧美网
vimee.net

30回

私にとっては自然なんです。仕事柄、アクションができる身軽さは維持したいから、食べすぎたら翌日は1食抜く程度の調整はしています」

芦名さんの場合、一日三食などのルールはなく、カロリーや体重計の数字にも惑わされない。食欲は本能に、体型変化は自分の感覚に任せる。そして体作りの肝といえる筋トレについては、「本気でやると結構きつい。でも体にきつさを課すことも大事。私自身も、一時期ストイックにやったからいまがあると思う。筋肉がちゃんとつけば毎日トレーニングをしなくても維持できるようになります。それに代謝がよく

ディ作りを考えて表面に筋肉が出ないようインナーマッスルを鍛えています。最近は腹筋と、自分からは見えにくくしかも贅肉がつきやすい二の腕と背中を集中的に。目標は見た目も動きもしなやかな体をキープすることですね」

女優。ドラマ『アンタッチャブル』（テレビ朝日系・金曜21時〜）出演中。年明けにはドラマも好評だった『猿ロック』、さまぁ〜ずが初主演を果たす『かずら』と出演映画の公開が続く。

重ねた白、黒タンクトップ各¥6,300（メイド イン ヘヴン／クライ☎03・6419・1939）　ショートパンツ¥9,240（ビームス ボーイ／ビームス ボーイ ハラジュク☎03・5770・5550）

 写真・山口徹花　スタイリスト・井阪 恵（neat）　ヘア＆メイク・大森裕行　文・鈴木智子

林さんは2か月で12kg？ 劇団ひとりさんの左手食事術って…？

そこまで痩せた理由を教えて下さい。

どんな方法を試してもなかなか痩せない…と悩んでいるなら、シェイプに成功した皆さんの体験談を聞いてみましょう。食事法からエクササイズまで、ダイエット術も6人6様。成功の秘訣は自分に合う方法を見つけることのようです！

6か月で -10kg

リア・ディゾンさん

「腹、脚集中 産後ダイエット」

ぺったんこお腹はピラティスで、ほっそり脚はランニングで！

今年4月にめでたくママになったリア・ディゾンさん。出産後、わずか半年足らずで、すっかり元通りのバービーボディに！

「家では赤ちゃん中心の慌ただしい生活。ゆっくりできる時間がないのがいいのかも。女の子ってやることがないと、お菓子とか食べちゃうでしょ？ 中途半端な時間にお腹がすいたら、リンゴやみかんで我慢」

普段は家族の好みを聞きながら和食を作ったり、なるべく野菜でお腹をいっぱいにするように。外食のときも夕食は19時までと決め、ご飯の量を半分にしたりはするけれど、たまには友達と焼き肉もOKとか。

「気にしすぎるのはストレスになるし、楽しくなかったり、快適じゃないことはしたくない。ダイエットも、1kgでも太ると体が重いのがイヤだからやっている感じ。だから、気になっていた産後のお腹と脚は、大好きな運動でシェイプしています」

毎朝1時間のランニングを日課にしつつ、この機会に、前から興味があったピラティスをスタート。

「最初のうちは、週に3回レッスンに通っていたけれど、今は舞台のお稽古があってお休み中。でも、ダンスやアクションが多いので、稽古が終わるとシャワーを浴びたみたいに汗だく。おかげで最初の1週間で1～2kgは痩せました。舞台では、みんなに持ち上げてもらうシーンもあるから、迷惑をかけないように痩せたいっていうのが今の気持ち(笑)」

一番気になっていたお腹はピラティスでシェイプ

生まれ育ったアメリカでの人気もあり、興味があったピラティスは、同じ出産経験のある友達の紹介で。お腹まわりに効かせるエクササイズを中心に、1回1時間マンツーマンでみっちり。通えない日も、自宅で自主トレ中。

脚に効くランニングは10代からの定番

ふくらはぎから太ももにかけてラインがきゅっと締まった、スラリ脚の秘密がランニング。中学生の頃から、スタイルが気になったら、ランニングがお約束。現在は、娘さんが起きる前の朝の1時間を活用して 走るのが日課に。

アーティスト。劇団EXILEの[illegible]公演で華麗なダンスを披露したばかり。ブログ「Days of dreams」はhttp://ameblo.jp/leah-dizon/。「twitter」では英語のつぶやきをチェックできます。

Tシャツ¥8,925　スカート¥30,450　シューズ¥61,950　ネックレス¥19,950　ブレスレット¥15,750　ヘアバンド¥13,650（以上MARC BY MARC JACOBS／マーク ジェイコブス カスタマーセンター☎03・4335・1711）

写真・天日恵美子　スタイリスト・Bun　ヘア&メイク・SATOMI（nude.）　文・小林良子

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

2年で
-8kg

熊田曜子さん

「ながらエクササイズ」

いつでもどこでもできる"ながら"メソッドで、メリハリボディに。

ここのところ、美貌に磨きがかかったと評判の熊田曜子さん。フェイスラインやウエスト、脚はすっきり絞られているのに、バストはボリュームをキープ。女子の憧れのメリハリは、どうしたら作れるの？

「効いたのは、セルフマッサージですね。雑誌で見かけたリンパマッサージを真似てみたんです。朝は洗顔後に化粧水をたっぷりつけ、顔全体をさすり上げるように10分間刺激。午前中のうちに耳の後ろから鎖骨にかけて滞りを流すようにし、夜は、顔からデコルテまで念入りに。すると1か月くらいで、周りから「顔がシャープになった」って言われるようになって。移動中は脚もほぐしています。コリコリしている部分を中心に、わりと強めにぐいぐいと」

朝晩のスキンケアのついでに行うマッサージだけでウェイトが落ちるにつれ、無理なく続けられる"ながら"方式が合うことに気付いたそう。

「私はもともと掃除や洗濯が好きだし、家にいるときはソファに座っていることがないくらい絶えず動いているなぁと気付いたんです(笑)。それなら、もっと意識して体を使ってみようと、いつもの動作を見直したのが右に挙げたような"ながらエクササイズ"。ダイエットって、ときには我慢も必要。でも、自分の性格に合う方法が見つかれば、ゆっくりでも理想のスタイルに近づけるし、モチベーションも長くキープできるんだってつくづく思いますね」

（二の腕）

ソファに座ってTVや映画を見ている時間を使って、二の腕の前面と裏側を引き締め。左手を右の手首の上に置き、右肘を曲げると同時に左肘を伸ばして、互いを押し合いながら、左右の腕を曲げ伸ばしする。反対側も同様に。

（胸）

バストを支えている大胸筋を鍛えてハリのある胸元を育てるエクササイズ。胸の前で両手のひらを逆に合わせて押し合う。そのまま左右にゆっくり動かすと、より効果的。友達との待ち合わせや通勤電車の中など、どこでもトライ。

（腹筋）

ショッピングやお散歩で街を歩くときは、お腹まわりを意識しながら。脚を前に踏み出すときに、強めに振り出すようにすると、下腹の内側の筋肉に効くそう。足首をスナップさせて蹴り上げるようにするのがコツ。

（お尻）

椅子に座ってお茶をしたり、雑誌や本を読んだりしているときは、ヒップアップのチャンス。時々でいいので、お尻を椅子から浮かせて、10～20秒間キープ。ヒップ、太ももの前側、裏側など、下半身全体に効果あり。

（脚）

キッチンで料理をしているときや、買い物中にレジで並んでいるときに。かかとをできるだけ浮かせてつま先立ちになり、10～20秒間キープ。ふくらはぎの筋肉を中心に、膝下がすっきりと引き締まり、足首もきゅっと細く。

痩せたい！でも胸は残したい！

「胸は脂肪。揺らすとどうしても垂れてしまうので、運動するときはさらしで固定。ランニングもいいけど、私は水泳をしていました。また、専用クリームで朝晩のケアも欠かさずにします。あとは、自分に合うブラをつけること。下着は型崩れしないよう広げたまま収納し、夜はおやすみ用のブラをつけて寝ます」

タレント。2冊目となる著作『実践！熊田的愛されボディメイク』(ゴマブックス)でも、ダイエットメソッドを披露。オフィシャルブログ　http://ameblo.jp/kuma[illegible]blo/

ワンピース¥59,787（リム アロダキ）　ベルト¥6,510　ネックレス¥15,750　ピアス¥5,040（以上ル・フェッテ）すべて㈱ナノ・ユニバース 東京☎03・5456・9957　リング¥28,000（ジュピター／ハニー ミー ハニー☎03・6657・1600）　ブーツ¥27,090（ダイアナ／ダイアナ[illegible]本店☎03・[illegible]）[illegible]帽 参考商品[illegible]

 写真・天日[illegible]子　スタイリスト・[illegible]杉直美　文・小林[illegible]子

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

3か月で

-11kg

藤原竜也さん

「お腹からっぽダイエット」

空腹感を逆手にとった新論法！ 撮影現場でコンスタントに減量。

「ダイエットに関する取材自体が初めてです。でも俺、役作りで痩せるためにいろいろやってるんですよ。ただ、この方法、読者の皆さんには…おすすめできないかも(笑)」

そんな藤原竜也さんの言葉通り、一度体を絞ると決めたら内容はかなりストイック。大好きなお酒の量はもちろん、食事も大幅に制限。炭水化物は朝に少し摂るだけというタフな状態で撮影期間を乗り切るという。

「阪本順二監督が〝お腹がすいてると感覚が研ぎすまされる〟と言っていて、なるほどと、試すことに。結果、たしかに集中力が増したんです。オフのときは体にいいことは何もしないし、映画や舞台の準備期間や現場に入ったときにできるこの方法が自分には合っていたのかも。正直、めっちゃキツかったですけど…」

何か月もその生活を続けると、食の好みにも変化が。野菜&魚を欲するようになり、お肉も一切れ食べれば十分満足する体が完成。お酒のおつまみも冷や奴、納豆、キムチ…とヘルシーなラインナップに。

「ウチの冷蔵庫には、本当にそれぐらいしか入ってないんです(笑)。それと並行して、基礎体力作りも兼ね、お風呂上がりにストレッチ&ダンベルを実行。舞台の稽古前にもしているストレッチを10～15分間こなした後、ダンベルを使いシャドウボクシング。TVを見ながらとか、お酒を飲みながらとか、ゆるめなんですけど、体は引き締まってきたかな」

自宅トレのお供たち

「"持ち手はゴム素材に限る！"と探して買ったダンベルは最近のお気に入り。ヨガマットは、どこでも無理なくストレッチができて重宝しています。手首&足首用のブルーの重りは、シャドウボクシングのお供にも」

とある撮影中の一日の食事

朝

コンビニでおにぎりとサンドイッチを購入、朝ご飯として、買ったうちの半分を食べる。

昼

食べない。間食もしない。

夜

スープや、カレーならライスは食べずルーだけにするなど、炭水化物は一切なし。

俳優。12/10より始まる日英合作の舞台『ANJIN イングリッシュサムライ』(東京は天王洲 銀河劇場／大阪はシアター・ドラマシティ）に出演。宣教師を目指すキリシタン青年を演じる。

靴¥10,290（TOLL FREE☎03・3715・9278） その他はスタイリスト私物

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

写真・天日恵美子　スタイリスト・小林 新（高橋事務所）　ヘア&メイク・赤塚修二（メーキャップルーム）

huabao.com

はるな愛さん

「どこでも反り返り」

6か月で
-14kg

世界一の美を呼ぶ、簡単〝伸び〟メソッド！

先日タイで開催された「ミスインターナショナルクイーン2009」にて見事優勝。健康的に引き締まったボディの美しさといったら！

「今回は自分の力でできることを精一杯やろうと調整して臨んだんです。結果が出て、ものすごく嬉しい☆」

そう語るはるな愛さんのダイエットのモットーは、〝健康的に美しく痩せる〟。不規則な生活の中でも無理なく実践できるよう、どこでも簡単にできて続けられる方法を！ と辿り着いたのが〝反り返りメソッド〟。

「子供の頃って、ジャングルジムや鉄棒で、体を反らせる機会が多かったと思いません？ それが大人になると前屈みになりがち。結果、姿勢も代謝も悪くなるし、お腹まわりに肉がつくし…。その流れに逆らおうと、胸を反らせて肩甲骨をギュッと締め始めたのがきっかけです」

家でTVを見ながら、待ち時間に椅子に座りながら…etc。あえてルールを決めずに、気が向いたときにその場でできることをやるだけで、数か月後には驚きの効果が！

「同じ期間に番組でいろんなダイエットに挑戦したことも功を奏し、代謝が良くなったおかげでお肌も好調、余分な皮脂も浮かないし、もう良いことずくめ。なんでもっと早く始めなかったんだろう！ ありがたいことに今は〝世界一〟と皆さんに言ってもらえるので一層気を引き締めなくちゃと思います。だから、次は男性と絡むヌード撮影のときにモデルで呼んでください♡ って、言うよね～」

BEFORE...

たかの友梨さんの協力を得てダイエット。成功する前の写真がこちら。当時64kg！

©たかの友梨BEAUTY CLINIC

他にもいろいろやりました☆

[褒められノートをつける]
→「痩せたね」など、褒められた言葉を日時、場所と一緒に書き残す。

[ビールは1杯めだけ]
→お酒も心地いい量でストップ。

タイのコンテストに向けて

[セルライト除去]
→たかの友梨さんの協力で仕上げに。

[ハーブテント]
→韓国のよもぎ蒸しのような、タイの民間療法。体を芯から温める。

[クロス運動]
→ミスユニバースのコーチを務めるスティーブン氏の指導で、脚をクロスさせて高く上げるトレーニングを。

後ろバイバイ

肩甲骨を締めるようにして、両腕を後ろに高く上げ、ゆっくり手を振るというはるな愛さん考案のエクササイズ。二の腕や肩の筋肉の引き締め効果あり。椅子に浅く座り、背もたれに手をかけるようにして行ってもいい。

バランスボールで腹筋を伸ばす

おうちで椅子がわりに利用。座ったままお尻の位置を下げていき、腹筋が伸びていくのを感じながら、両手を上げて反り返った状態をキープ。この状態からゆっくりと体を起こして、腹筋運動に切り替えることもできる。

ストレッチポールで体幹を刺激

肩甲骨でポールを挟むイメージで仰向けになり、深呼吸をするように両手を動かす。手を腰のあたりまで下ろしたら床につけ、床の上に小さな円をたくさん描くようにして動かすのも気持ちいい。毎日、就寝前に10分ほど。

タレント。写真集『I♡ AI』（東京ニュース通信社）、原作を手がけた漫画『Love Power －はるな愛の恋バナ♡－』（祥伝社）が発売中。ブログ「AI am a girl」はhttp://ameblo.jp/haruna-ai/

ワンピース¥12,600（ChiMera park／マスタード☎03・5785・4711） ピアス¥4,725 ブレス¥3,675（共にDelilaH☎03・3463・9268） サンダルはスタイリスト私物
[エクササイズ] ショートパンツ¥1,050（aimerfeel／ソックコウベ☎0120・00・6631） バレッタ¥6,195（DelilaH） その他はスタイリスト私物

vmee.net

 写真・天日恵美子　スタイリスト・藤井エヴィ　ヘア＆メイク・佐々木臣也

劇団ひとりさん

「左手食事術」

2か月で **-7kg**

箸使いに注意！ 満腹中枢を刺激する理論派ダイエット。

3年前の禁煙がきっかけで、10kg増量。そこから始まった劇団ひとりさんのダイエット人生に、見事終止符を打った作戦が、自ら編み出したという"左手食事術"。

「要するに、利き手じゃない左手でごはんを食べる、ってことなんです。食べる量を少しで済ませるには、いかに早く満腹中枢に響かせるかがポイント。そのためには、食べ始めてからの時間稼ぎが必要なので、食べるペースをイヤでもゆっくりにする方法がないかと思いついて。だから、お箸の使い方にズルはなしです。スプーンみたいにお箸を揃えてすくったり、刺したりするのもダメ。右手と同じように、豆は一粒一粒つままないといけないし、焼き魚とは格闘しないと意味がないんです」

併せて、より早く満腹感を得るための"ひと口目の炭水化物"&食事時間をさらに引き延ばす"ながら噛み"を決行。それまでは長くても10分以下だった食事時間が、今では20〜30分とスローダウン。

「食事の終盤、少しでも残せそうな気がしたときが勝負どころ。最初に炭水化物を口にするのも、雑誌やTVを見ながら休み休み食べるのも、そのときのためなんです。お腹がある程度満足していて、食に対して冷静になれると、食べたい誘惑にも勝てるんですよ。あっ、でも"左手"をやるときは、カレーうどんにだけは気をつけて下さいね、ヤツはホントに危険ですから(笑)」

ただ左手で食べればいいわけじゃない! 劇団ひとり流ルール

- **箸使いは正しく上品に。かきこみはNG。**
- **ひと口目はまず炭水化物を。**
  →炭水化物が糖分に変わって血中に巡り、飢えが落ち着くのが約20分後のため。
- **噛みの喜びを感じること。**
  →平均50~60回。口に食材を運んだら箸を置き、本をお供に"ながら噛み"。

BEFORE...

2008年お正月・当時は77kg

過去に失敗したダイエット

[炭水化物だけダイエット]
→「脂肪が太るなら、炭水化物だけ食べてやろう！」と挑戦。3日で2kg太る…。

[ピクチャーダイエット]
→気持ち悪い写真を持ち歩き、食事の度にそれを眺めて、食欲を抑えるアイデア。しかし写真がグロすぎて、続行不能に…。

[海外サプリダイエット]
→体内の脂を排出するサプリ。お尻から出るのでトイレが大変なことに…。

タレント。スタートしたばかりの『もらえるテレビ！』『地球号食堂』ほか、数々のバラエティ番組に出演中。最近では、カロリーメイトのCMにも登場。「あれは1本100kcal。計算しやすいんです」

シャツ¥16,800 パンツ¥19,950 ベルト¥12,600（以上ランバン オン ブルー／ジョイックスコーポレーション☎03-3486-1573） 靴はスタイリスト私物

写真・天日恵美子 スタイリスト・星野和美（MIXX JUICE） ヘア＆メイク・水口美穂 文・小林良子

林 真理子さん

2か月で -12kg

「予防医学オーダーメイド」

どこまでもセレブで賢い、大人のシェイプ術。

「こんなにラクに痩せられたのは初めて。しかも魔法のように早かった」と、数々のダイエットを経験した林真理子さんが絶賛する方法は、予防医学の一環としてクリニックで受けている食事指導のプログラム。2週間に一度行くカウンセリングの診療費が1回10万円弱というから、まさにセレブだけに許された方法！

「初回は、血液を採取し、ドイツとアメリカの検査機関へ空輸して分析してもらいます。2週間後、出た結果をもとに、ドクターと1時間のカウンセリング。私の場合、ここ何年か痩せられなくなった原因が、ストレスによる代謝不良とわかったんです。それを踏まえてサプリを処方してもらい、体質に合わせて考えていただいた食事法に切り替えました」

そしてさらに2週間後、早くもマイナス4kgの成果が。サプリや食事法を微調整しながら2か月たった夏前には、ノースリーブがためらいなく着られるようになり、洋服も靴もワンサイズダウン。油っぽい食事は自然と受けつけないし、体が軽くなって階段も苦にならなくなったそう。

「体質が変わって、肌もきれいになったみたい。今回は、今までのダイエットの集大成みたいなもので、2年間続けていた加圧のおかげもあって、30代で痩せたときよりボディラインが洗練されている気が。ご飯を減らすときも、残すのではなく若い人に半分分けて食べてもらったりと、大人の知恵もありますし。今は、ダイエットの影響で首がたるまないようにサロン通いに励む日々です」

蝴蝶网 hudie.com

最近の食事

油分はなるべく控え、生卵や鶏の蒸し物など、良質のタンパク質と野菜を中心に。おやつは和菓子オンリーに。

[朝] 炊きたての魚沼産コシヒカリ2膳を新鮮な生卵とともに。デザートにはおまんじゅう。ニンジンとリンゴの手作りジュースも。
[昼] 量は朝食より減らし、炭水化物を中心に、野菜を多めに。お弁当のときは、半分だけ食べて残りは夜にまわすなどして調節。
[晩] 炭水化物は一切なくし、会食のときは野菜のおかずを2品程度。自分で店を選べるなら和食に。お酒は蒸留酒をすすめられているけれど好きなワインを1〜2杯。夕食自体、ほとんど食べない日も。

林さんが辿り着いた ダイエットのエッセンス

- ■ 食事のメインは朝。昼、夜と徐々に量を減らす。
- ■ 甘いものを食べるなら和菓子。せっかくなので上質なものをちょっとだけ。
- ■ 良質なタンパク質&野菜をたっぷり。
- ■ 体重だけにとらわれすぎない。
- ■ ウィンドーの服が似合うボディを目標に。
- ■ 華やかな席に出たり、男性と二人になる機会を作り、見られる場を作る。
- ■ ダイエット中こそ外出。他人の称賛をモチベーションに。

vimoe.net

作家。小誌連載でもおなじみ。日々の生活を綴ったブログ「林真理子のあれもこれも日記」（http://hayashi-mariko.kirei.biglobe.ne.jp/）には、食生活のほか、お買い物やマッサージのことが。

 写真・天日恵美子　ヘア＆メイク・市川摩衣子　文・小林良子

ミス・ユニバース・ジャパンが実践!

プロテインを摂って憧れのくびれボディを作る!

hudie.com

2009 ミス・ユニバース・ジャパンの宮坂絵美里さんも実践する
ダイエットで絶対必要な栄養素を知ってますか?
それがプロテイン(=たんぱく質)。
摂取するとどんな効果があるのか?
また効果的な取り入れ方は?
など、プロテインのいろはを教えます!

宮坂ボディを作る3要素は食事、運動、プロテインだった!

2009年ミス・ユニバース・ジャパンとして世界大会に出場した宮坂絵美里さん。その迫力ボディはどうやって作られたのか？を尋ねてみると、意外な体験をしていることが判明。今のボディからは想像もできないけれど、宮坂さんは大学生の頃、アメリカ留学した際に、一気に体重が8kgも増えてしまったそう。

「食生活が全然違うので、あっという間に増えてしまったんです。帰国してからは、さすがにこれじゃイケない！と思って即、ダイエットを始めました。その時実践したのはとにかく運動です。ひと駅分余計に長く歩く。エスカレーターは使わずに階段を使う。ジムにもマメに通って、筋力トレーニングをしました。

結果、半年で8kg落としたんです。学生時代にバスケットや水泳をやっていたので、カラダを動かすのは苦じゃなかったんです」

地道な努力によって、半年間で元の体重に戻った宮坂さん。その後ファッションモデルとして活躍し、ミス・ユニバース・ジャパン、さらに世界大会に挑戦する中で、過酷なトレーニングを重ねた。

「ファッション誌でモデルをしていた時には思わなかったのですが、いざ、ミス・ユニバースにチャレンジしようとした時に感じたこと。それは、鍛えたつもりでも、色白ですごく細いカラダだったんです。モデルは、みんなすごく細いですよね。洋服のサンプルも小さいし、それはそれでいいと思うのですが、世界大会では、やはり健康的で迫力のあるボディでないと太刀打ちできないので、もっとグラマーになることを目標にカラダづくりをしていました。

世界大会前の強化合宿では、もう、24時間ずっとトレーニングのようなもの。部屋のカギをかけてはいけない決まりだったので、朝はトレーナーがドアをバーンと開けて、『おはよう、エミリ！』って[illegible]夫。その後は、なかば強制的に朝から1時間のランニングをしていました。その頃は腹筋と背筋は1日300回ずつ。本当に厳しかったんですよ」

さまざまな色&旬の野菜をたっぷりと。

焼き肉だって、もちろん行きますが、カラダづくりを意識する日は和食中心で野菜たっぷりメニューをチョイス。おかずは煮物でさっぱりしたものが中心。野菜は旬のものをたっぷりと彩り鮮やかに選ぶことを心がけているそう。

高たんぱくな料理で、鍛えたカラダを補う。

「さらに、食事は栄養士さんがついてくれていたので、今までにないくらい正しい食事制限ができましたね。野菜にお魚、脂の少ない鶏肉中心の生活です。野菜とブ

慧美网 vmeee.net

蝴蝶网 hudie.com

Emiri Miyasaka

1984年6月16日、東京生まれ。2009年のミス・ユニバース・ジャパンに選ばれる。現在は雑誌『JJ』などでモデルとして活躍。身長は171㎝、体重48kg。メリハリのあるボディはまさに理想体型。12/5（土）、表参道ヒルズにて、2010 MUJ公開オーディション＆ファイナリスト記者発表が開催。詳細は、www.missuniversejapan.comまで。

ドレス¥30,450（エルヴィンテージ／ルシェルブルー銀座店☎03・3561・0202）　ネックレス¥45,150（モイ／H3Oファッションビュロー☎03・6438・9710）　左手ブラック×ゴールドブレスレット¥26,250　右手ゴールドバングル¥18,900（共にマリーセギー／H3Oファッションビュロー）　ベルト¥11,550（トゥモローランド☎03・5456・4630）　シューズ¥126,000（ジュゼッペ・ザノッティ・デザイン／トゥモローランド）　下写真・ニットライダースジャケット¥48,300（ブリーン ライン／H3Oファッションビュロー）　リッププリントトップ¥31,500（ベンソニ／ブランドニュース☎03・3797・3673）　パンツ¥15,540（アンシャントマン／ルシェルブルー銀座店）　中に着たインナーはスタイリスト私物

み合わせがオススメです。カラダを酷使した分は、高たんぱくなもので補うんです。これを続けていると、ボディが効率よく鍛えられるだけでなく、肌のツヤも見た目で分かるくらい健康になっていくんですよ」

大会終了後、日本に帰ってきてからも、宮坂さんのカラダづくりは終わらない。

「世界大会が開催されたバハマから帰ってきたら、肌も日に焼けて健康的な見た目になり、ますますカラダづくりに熱が入りましたね。

毎日、腹筋と背筋は25セットを4回ずつを欠かしません。時間がある時はジムにも通う。

ストレス発散も兼ねて好きなのは、キックボクシング。音楽に合わせて1時間トレーニングするだけで、すごく汗が出るのでお気に入りです。あと集中的に脚

EXERCISE

腹筋、背筋、ストレッチは、マストな3つ!

腹筋と背筋は毎日100回ずつ。さらに朝や寝る前にも欠かないのがストレッチ。しなやかなカラダをつくるため、疲を残さないためにも大切。ウエストをねじったり、背中をばしたりと、じっくり時間をかけて行うのがベスト。

水中ウォーキングです。これ、絶対オススメですよ！

食事は和食中心のご飯にしています。筑前煮などの野菜をたくさん摂れる煮物はよく食べますね。あと油を使う時はオリーブオイルを使い、いろんな色の野菜を摂ることを心がける。そして肉を少しとお豆腐をよく食べますね。これも高たんぱくというのがポイント」

確かにダイエットによく効くのはたんぱく質。これってやはりダイエットには必要？

「ただ単純に体重だけを目安に落としても、リバウンドしてしまうだけ。まず筋肉をつけながら、気長にカラダを絞っていくのが大切だと思います。カラダはもちろん、肌も髪もたんぱく質からできているんです。だから、美しく痩せるためにはたんぱく質って欠かせないものなんですよね」

PROTEIN

慧美网 vimee.net

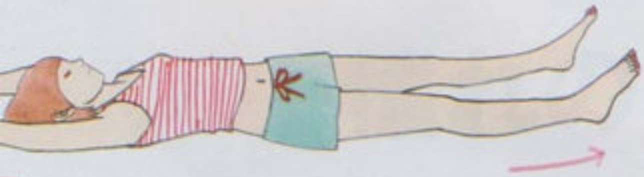
ダイエットに必要なプロテインを手軽に。

宮坂さんも良質なたんぱく質を意識して摂取するそう。「ウイダーinバー」なら、一度に7gも摂取できる。筋肉を使った運動の直後に食べると効果的だが、日々の生活のちょっとした運動の後に、おやつ感覚で食べるのも○。

くびれボディを目指すファーストステップは、ストレッチング&プロテインから

朝

ハイヒールを履いて、朝から元気よく出勤！　そのためには脚のふくらはぎやモモの筋肉をじっくりと伸ばすストレッチングを。ゆっくりと、気持ちがいいと思うところまで脚を伸ばしてみて！



1 全身に血を巡らせて、カラダを目覚めさせる。

朝、目が覚めたら横たわった状態で、手を頭の上に伸ばし、かかとからつま先までをキレイに伸ばす。この状態で身長を1㎜でも長く伸ばすことをイメージして、グググッと伸びをする。

2 ふくらはぎを伸ばしヒール疲れを防ぐ。

壁や机などに手を固定し、伸ばしたかかとは床につける。頭から伸ばした脚まで一直線になるように。ヒールを履くと疲れが出るので、きちんと筋肉を伸ばすことで予防できる。このポーズの前に、ゴルフボールや青竹で足裏をほぐすと効果的。

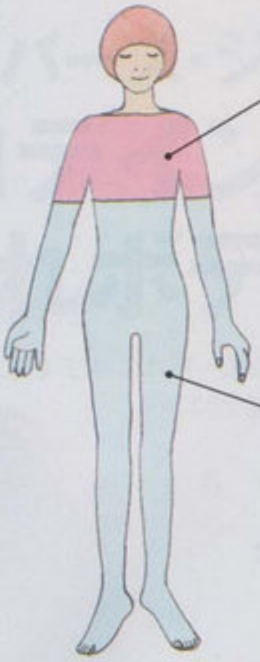
3 モモ前の大きな筋肉をじっくりと伸ばす。

脚の動きを支えるモモの前部分も実は疲れがたまる場所。片脚を直角に立て、もう片方の脚を鋭角に曲げ甲を壁やソファに固定。背中をまっすぐに伸ばして、体重をゆっくりと前にのせる。

まずは軽い運動&プロテインから始めてみよう！

いきなり運動を始めても、辛いし続かない…。まずは手軽にできるストレッチングを取り入れてみては？　自宅と会社の往復でも筋肉は疲労するので、ほぐすことから始めよう。そうすれば、一日の疲れを取り、目覚めもすっきり。そこでカラダをほぐすストレッチングを、「ウイダートレーニングラボ」ストレングス&コンディショニングコーチの田中礼人さんがレクチャー。「ストレッチングを毎日行うと、カラダの疲れは大幅に取れます。血の巡りも良くなり、代謝も良くなります。1

プロテインだけが持つくびれ要素の源を紹介



あなどるなかれ！ プロテインこそ主役です。

カラダを構成する細胞質の主成分であるたんぱく質。くびれを作りたいなら、積極的にたんぱく質を補給！　1日当たり、体重1kgにつき、たんぱく質1gを摂取するのが目安です。

大半を占める水分も上手にコントロール。

体の大半を占める水分も、運動時には上手にコントロール。ダイエットしているから、と水分制限をすると、必然的に排泄する水分も少なくなってしまうので、マメに水分を摂ろう。

カラダを作っているのは、たんぱく質。だからダイエット中も欠かせません！

人間のカラダを構成している2大要素は、カラダ全体の5～6割を占める水分と、1～2割を占めるたんぱく質（＝プロテイン）。筋肉はもちろん、爪や皮膚、血液、免疫抗体や遺伝子などもたんぱく質によって構成されている。つまり、たんぱく質なくして、健康なカラダはありえないというワケ。例えば、ダイエットで食事制限をし、たんぱく質の摂取量が減ると、基礎代謝量が減って太りやすくなるだけでなく、髪や肌にツヤがなくなってしまうことも。運動をしていない普段の生活でも、たんぱく質は絶えず分解され、消耗してしまっているので、栄養バランスの優れた食事と、適度な運動、そしてプロテインの補給をすることが何より大切です。

食事での摂取は意外と難しい？ プロテインの補給方法とは。

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルと、人間のカラダに欠かせないのがこれらの5大栄養素。どれも必要不可欠ではあるけれど、ダイエットのためにはやっぱりたんぱく質（＝プロテイン）の補給が気になるところ。1日に必要なプロテインの量は、体重1kgにつき、1g。例えば65kgの人が、65gのプロテインを摂取しようとする。すると牛乳だと2ℓ、豆腐だと1kg、サーロインステーキだとなんと500～600gも必要に！　これでは、プロテインの摂取量を気にする以前に超カロリーオーバーで逆に太ってしまいそう…。プロテインを手軽に効率よく摂取するなら、サプリ感覚、おやつ感覚で手軽に楽しめるものが一番よさそうですね。

hudie.com
vimee.net

夜

一日の疲れを癒すには、お風呂上がりのストレッチングが効く。入浴後、5～10分くらいの間にやると、カラダが温まって、効果も高まる。リラックスのために呼吸もしっかり意識。

1 意外と気づかない 脚裏の筋肉をほぐす。

満員電車に揺られて、やっと自宅へ。お風呂から出たら、まずはモモの裏を伸ばしましょう。ヒザの裏で手を組み、胸に引き寄せていく。余裕のある人は足首を持つともっと気持ち良い。

2 こんなところも!? ヒップも効果大。

カラダで一番負担がかかるのは、腰からヒップにかけてのライン。胸と平行になるように、ヒザから足首までを抱え、胸に引き寄せる。伸ばしたもう片方の足が浮かないようにするとよい。

3 最後はリラックス。ゆっくり呼吸を忘れずに。

腰から背中の筋肉をほぐすのに効く。脚を曲げて右に倒したら、左手を床に沿って伸ばし、顔も左側に向け、ねじるようなポーズに。左右どちらも行おう。これで一日のむくみにさようなら。

昼

お昼休みなど、疲れたな、と感じたら即実践！ デスクワークで使われる胸や背中の筋肉を気持ちよくほぐします。壁を使うのがベストですが、もちろんデスクでも可能。無理な力は入れずに。

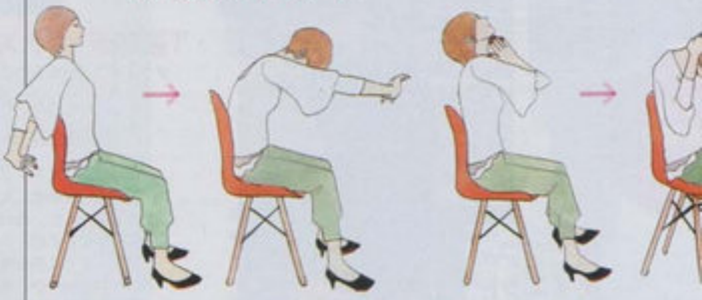
1 寄り掛かるように 肩と胸を開いてみよ

デスクに向かっていると、
が固まってしまうので、
ッシュが必要です。肩か
まで一直線に、ヒジから
角に曲げ壁に沿わせる。
を前に出すように体重を

2 背中からわき腹の 疲れを取ってリラックス。

1と同じく壁のエッジを逆手で掴み、背中を大きく曲げる。背中～腰全体を、[illegible]んだ手と同じ方向に伸ばすと[illegible]と背中が伸びてくる。[illegible]を使う[illegible]理な[illegible]が入らないので[illegible]オススメ。

and more



デスクまわりでも簡単にできる 背中と胸のストレッチング。

デスクでも、背中と胸のストレッチングは可能。椅子に座った時、猫背になる人には特に効くポーズ。背中の後ろで手を組み、胸を斜め上に伸ばす。首筋から肩にかけてを意識して。その後、前で手を組み、大きなボールを抱えるように背中を丸める。力を入れすぎないよう注意。

首のコリ、うっ血を 解消する基本形も導入。

パソコンを使うなら、首のストレ
グは欠かせない。手に首を預けて、
力だけで伸ばしてみて。また、この
と併せて左右方向もやってみよう。
際は片手で頭を持ち傾ける。何も
ない方の手はカラダに沿わせて垂
おくと、首の筋肉が伸びやすくなる

詳細な商品情報や アスリートの素顔も公開。

ウイダーのすべてを発信するウェブサイトも大好評。商品情報はもちろん、イベントの紹介やフィギュアスケートの浅田真央選手へのサポートプロジェクトを公開中。フェンシング・太田雄貴選手によるエクササイズムービーも楽しめる。
http://www.weider-jp.com/

ダイエットの強い味方、「ウイダープロテインシリーズ」。

「ウイダープロテインシリーズ」から、たんぱく質が補給できる、バータイプの新商品が発売。
〈ウイダーinゼリー プロテインイン〉／ヨーグルト風味でたんぱく質4g配合。90kcal。¥210
〈ウイダーinバー プロテインイン〉／おやつ感覚で食べられる。どちらもたんぱく質7g配合。ナッツ115kcal、チョコ135kcal。各¥137

田中礼人さん

「ウイダー トレーニングラボ」のストレングス&コンディショニングコーチ。野球やサッカー選手などアスリートの指導を行う。

余裕があれば全ポーズを1回でひと通りやってみるとよいですね。小腹がすいたら、ウイダープロテインシリーズで、消費したたんぱく質を手軽に補給しましょう」

 問い合わせ先・森永製菓お問い合わせ窓口☎0120・560・168

驚きのビフォー&アフター!
ハリウッドセレブのボディ大検証。

ッドカーペットやファッション・イベントであでやかな姿を披露するセレブリティ。
るべきところは出て、キュッと引き締まる部分はほっそり。世界中の女性たちがうらやむ、セレブのナイスバディの秘密を探りました。

BEAUTY TAKES TIME AND EFFORT
美しいセレブ・ボディはこうやってできあがる!

美しさと才能が必要とされるセレブでも、オフに入ると油断しがち。なかには仕事のストレスで過食に走るセレブも……。でも、メディアに登場する時はきっちりメンテナンスし、元通りにするのがお約束。ナイスバディを維持するために想像を絶する努力を続ける、セレブのボディメイキングの秘訣とは?

ッションに
しか構って
れないわぁ

舌ピアス・ダイエット
ドリュー・バリモア
Drew Barrymore

前から肉食を再開すると同時にラングにハマリ、筋肉をつけたドリ。最近はエクササイズよりも、ヘーな食事を少量摂るダイエットでをコントロール。この手法は、舌スを開けて2週間で5kg近く体重ちた経験から思いついたそう。最彼女の主食は、新鮮なフルーツや、蒸した魚類やチキンだという。

1週間デトックス
グウィネス・パルトロウ
Gwyneth Paltrow

母親となり、ストイックな食生活は断念したグウィネス。が、最近は体内浄化を目的とするデトックスに夢中だ。アレハンドロ・ヤンガー医師が提唱する手法で、ココナッツウォーターやみそ汁、ハーブティー、フルーツスムージー、ナッツ類、オリーブオイルだけで3週間過ごす。定期的に瞑想も行って、身も心もすっきり。

チートス
食べたい

"シュガー・フリー"ミール
ブリトニー・スピアーズ
Britney Spears

激太りした上、精神科入院騒ぎで"キャリアの終焉"とまで噂されたブリトニーだが、世界ツアーをきっかけに再生。まずは食生活を一新し、大好きなお菓子や、生クリームたっぷりのキャラメル・マキアートといった糖分と潔く絶縁。ツアー準備のための激しいダンスレッスンを続け、余計な脂肪が見る間に落ちる結果となっている。

トライアスロン・ワークアウト
テリ・ハッチャー
Teri Hatcher

エコな理由で撮影所まで自転車通勤するテリが最近ハマったのは、トライアスロン。チャリティ募金集めが目的だったが、[illegible]プールを毎日80往復し、8kmのランニングを続けた結果は一目[illegible]のナイ[illegible]ディ。[illegible]まで続けて、[illegible]ノルディックウォーキングやボールルームダンスよりもハー[illegible]だが、苦労が外見の変化に表われるため、やりがいも増す。

おっかさんダイエット
ジェニファー・ガーナー
Jennifer Garner

産後3か月で体型を戻す女優が多い中、6か月以上にかけるという現実的な産後ダイエットに挑戦したジェニファー。ジムでのワークアウトよりも育児を優先するのは当然だったが、遊び盛りの長女のケアだけでもひと仕事。また子供たちのために健康的な食事を用意するのも彼女の役目で、ママ業を続けるうちに体重も自然に減少!?

"バミューダ・マダム"ダイエット
キャサリン・ゼタ=ジョーンズ
Catherine Zeta-Jones

『理想の彼氏』でクーガー女を演じるために体を絞ったキャサリン。バミューダ在住の彼女の日課は、プールや大西洋でのスイミング。60〜90分ゆっくりと泳いだ後は、専属シェフによる新鮮な魚を使った低カロリーの食事を堪能するだけ。ジム嫌いな彼女は、楽しめるワークアウト派で、週に数回、夫マイケル・ダグラスとゴルフに。

写真・アフロ アマナイメージズ 取材、文・山縣みどり

vimee hudie.com

"ゲッティング・バフ"ワークアウト

キム・カーダシアン
Kim Kardashian

ワークアウトDVD『Fit in Your Jeans by Friday』撮影前に、毎日2時間のワークアウトを実践したキム。有酸素運動からスタートし、スクワットや腹筋、腕や脚の筋トレと続くスケジュールは元恋人のアメフト選手レジー・ブッシュが彼女のために作ったメニューの進化形。3か月足らずで筋肉の形が見えるスタイルが完成した。

ソウルサイクル

ブルック・シールズ
Brooke Shields

思春期に肥満と闘ったブルックが夢中なのは、ジュリー・ライスとエリザベス・カトラーが考案した"ソウルサイクル"。スピニング（自転車こぎ）しながらウェイトトレーニングや腹筋を行い、全身くまなく鍛える。1セッションで500～700kcal消費のハードなワークアウトはまさに有酸素運動祭り！

重いわぁ

ディーバ・ダイエッ

ジェニファー・ロ
Jennifer Lop

妊娠中に30kg以上も体重増加し
Lo。1000万円かけて自宅にジム
り、トレーナーと専属契約して有
運動と筋トレで産後ダイエットに
だ。トライアスロンにも挑戦した
最終兵器は"フレッシュロジー"
ル・デリバリー。1日1200～140
に設定した食事を1年以上も続け
ようやく元通りになった。

フラフープ・ワークアウト

マリサ・トメイ
Marisa Tomei

『レスラー』で場末のストリッパーを演じたマリサ。43歳とは思えない美ヌードを作ったのは、フラフープだ。重りの入ったフラフープを回すことでインナーマッスルが鍛えられ、脂肪燃焼を促進する。1時間の運動で約600kcalを消費できるといわれている。遊び感覚で楽しく、美しく痩せられる新手法はファンも増加中。

産後ダイエットなんて簡単よ

驚愕の産後ダイエット

ニコール・リッチー
Nicole Richie

長男妊娠中に15kgは太ったというが、産後3週間で体型を元通りにしたニコール。人間離れした減量の秘密は、具なしのチキンスープ！　授乳期間中でも食事はチキンスープのみで、ひどく空腹を感じたときにゆで卵の白身のみを食べる。その他の必須栄養素はビタミン剤で補うだけの過激なダイエット。一般人は真似しないほうがベター。

"グッバイ・チーズ"ダイエット

ニア・バルダロス
Nia Vardalos

脚本家としても活躍するニアは、執筆中に体重増加。糖尿病を恐れた医師から毎日の食事の記録を命じられた彼女の食生活診断結果は、「チーズの食べすぎ」。早速チーズ断ちをし、毎日30分のワークアウトを自分に義務づけたところ、20kg（！）の減量に成功。結果的に胃も縮んだらしく、今では4年前の食事量の半分で満腹になるそう。

"パワー・ウォーク"ダイエット

タイラ・バンクス
Tyra Banks

今やオプラ・ウィンフリーに続く人気司会者となった元モデルのタイラ。暴食がたたり、激太りした姿をゴシップ雑誌に叩かれて一念発起。自宅からスタジオまで速足でのウォーキング通勤を開始。また食生活を見直し、脂肪分と糖分をきっちりカット。3か月弱で見事、減量に成功！　司会するトーク番組で成果を自慢した。

『ロッキー』ワークアウト

ケイティ・ペリー
Katy Perry

『キス・ア・ガール』で注目され、メディア露出が増加するとともにスリムになったケイペリ。その陰には人知れぬ努力があった。もともとスポーツには興味がない彼女は誰でもできる縄跳びを選択。ファンキーな音楽を流し、映画『ロッキー』を想像しながらジャンプ。ボディ全体から脂肪がそぎ落とされ、メリハリのある体型に変身。

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

ナオミ・ワッツ
Naomi Watts
リーヴ・シュライバー
Liev Schreiber

BOYFRIENDS WORK
恋人と一緒のワークアウトは効果も倍増!

ワークアウトは自分との戦い。とはいえ、誰かが支えてくれるとさらに頑張れるのも事実!

ボディメイキングするセレブの多くがパーソナル・トレーナーと契約し、エクササイズ&食事メニューを作ってもらう。ワークアウト中、くじけそうになる心をひと押しするのもトレーナーの重要な役目だ。が、最近はその役目をボーイフレンドや夫に頼る女性が増えている。

ボーイフレンドと一緒にワークアウトすることのメリットはさまざまだ。一般的なのは、互いへのライバル意識がワークアウトに火をつけること。もともと競争心が強いセレブにとって、ボーイフレンドにだって「負けてはいられない」相手となるのは当然。いつも以上にワークアウトに気合が入るのだ。男性との体力差もプラスに作用する。恋人とジムに通うとワークアウト時間も自然に長くなり、シェイプアップ効果も増すこととなる。また、「常に美しくありたい」という美意識をカップルで共有するのもセレブならではの特徴。メタボ腹の夫を叱咤激励しつつ、自身の美しさを維持しようとエクササイズに精を出す妻、という図は珍しくないのだ。

ファーギー
Fergie
ジョシュ・デュアメル
Josh Duhamel

争編

ジェシカ・ビール
Jessica Biel
ジャスティン・ティンバーレイク
Justin Timberlake

いライバル意識で クアウトが激化。

「ブレイド」でアクション女優として注目されたジェシカ・ビールは、筋肉質ボディがご自慢。ジャスティン・ティンバーレイクとのデートはワークアウト。グラウンドを借りて「陸上部?」的なトレーニングをするときもランニング中も激しいライバル意識むき出し。JTよりいい記録を出そうとするジェシカが彼を

よなく愛するサーフィンやゴルフといっ
しい」要素が含まれたワークアウトにはあ
味を示さないジェシカ。自慢の体力と筋力
を負かすのが好きなのか? しかもヘタレ
なく、そこそこ根性のある男性が趣味。

Diet Trend 1

筋力増強&メタボリズムUPドリンクが人気。

適度なワークアウトをし、1日に水を1・5ℓ以上飲むのはダイエットの常識。美のためにいつでもどこでも水分をグビグビ補充すれば、お肌も潤う。というわけで、セレブが最近、注目しているのは「マッスル・ミルク」と「ビタミンウォーター10」だ。前者はプロテインがたっぷり含まれていて、筋力増強に効果アリ。筋トレ前に食事代わりに飲む男優も少なくない。後者は日本でも人気の「ビタミンウォーター」の低カロリー版で、1本でたったの10kcal。メタボリズムを上げる効果もあると、ワークアウトのお伴にする女性セレブが急増中。

マッスル・ミルク
チョコレート風味やキャラメル風味などテイストは女子向け。粉末もあるが、1本当たり100kcalのドリンク(4本で10ドル程度)。キャメロン・ディアスやケイティ・ペリーが指名買い。

ビタミンウォーター10
甘みがかなり強いが、原材料はステビアやエリシチロルなどすべてナチュラル。現在、レモネード、オレンジ・オレンジなど5種類が発売されている。

見栄っ張り編

ケイティ・ホームズ
Katie Holmes
トム・クルーズ
Tom Cruise

美に固執する大物夫妻。見栄効果でシェイプアップ。

トム・クルーズとの挙式が出産直後だったため、必死にダイエットしたケイティ・ホームズ。美しい花嫁姿を披露した後もさらに痩せたが、夫はメタボ化!? これに切れた妻のため、トムは親友デイヴィッド・ベッカムにワークアウト指南を依頼。元通りになった今は、ケイティとの夫婦ランニングに励み、美しさをキープ中。トムは妻にベッカム直伝の指導を施すことも。

トムがベッカムと一緒にジムでワークアウトしている最中、ケイティはヴィクトリア・ベッカムとショッピング。"サイズ0じゃないと女がすたる"が哲学のヴィクトリアを師と崇めるケイティは、サイズ6からサイズ2にスリムダウンした。

時間延長編

ヴァネッサ・ハジェンズ
Vanessa Hudgens
ザック・エフロン
Zack Efron

男女の体力差が生む、長時間ワークアウト。

『ハイスクール・ミュージカル』撮影中に恋に落ちたザック・エフロン&ヴァネッサ・ハジェンズ。役者として発展途上中の二人はボディメイキングにも前向き。仲良くジム通いする姿をパパラッチされるのも知名度アップに役立った。ザックと一緒にワークアウトするヴァネッサだが、体力がある彼につられてワークアウトが長時間に及ぶこともしばしば。

ジム[illegible]日のワークアウトは欠かさなく、[illegible]も[illegible]海でカヌーを漕ぐ姿も[illegible]シンクロしている。これって、もしかしてパパラッチのカメラを意識しているの？

vimee.net
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

SEXY BODY PARTS IN HOLLYWOOD

セレブのセクシーボディをパーツ別に分析&研究

[illegible]の腕にミニスカートが映える美脚。男心を燃え上がらせる後ろ姿に、ぺったんこの腹部etc……。ナイスバディを手に入れるには相当の努力と日数が必要だけど、1つのパーツ別くらいならやる気も出る？憧れのセレブボディをパーツ別に徹底研究。

ヒップ

ケイト・ハドソン

Kate Hudson

"産後ダイエットは3か月"というハリウッドの常識を作ったケイトは、ハードなワークアウトの奴隷。キックボクシング、ヨガ、ピラティス、ウェイトトレーニング、テニス、ランニングなどを1日90分、週6回実践。弱点は酒好きなことだが、病人を演じた最新作では酒断ちで1か月で9kg減量！

じっくり見てね!

キャメロン・ディアス

Cameron Diaz

遺伝的に太らない体質だが、スポーツ好きなのもボディメイクにプラス。オフのときはサーフィンにスノボ、ハイキングを楽しむ。また有名トレーナー、テッド・バスが作ったメニューをこなし、小ぶりでキュッと上がったヒップを維持している。

プリリン!

エヴァ・ロンゴリア

Eva Longoria

ヒップ自慢で、「常にヒップのためのワークアウトをする」と公言するエヴァ。さまざまなスクワット20回を4セット行う日課のほか、週3～4回はガナー・ピーターソンの指導でワークアウト。ヒップアップに効果的な時計回りの前後開脚スクワットやステアマスター・トレーニングに特に時間を割く。

二の腕

ミシェル・オバマ

Michelle Obama

大統領就任パーティで二の腕もあらわなドレスを選択し、「歴代ファースト・レディ初の快挙」と評されたミシェル夫人。週3～4回、トレーナーと一緒にワークアウトに励む彼女は軽量負荷を使った筋トレで二の腕にメリハリをつける。キックボクシング好きでサンドバッグを打ち込むのも効果を発揮。

マドンナ

Madonna

50代なのに肉体は20代並みのマドンナ。週6回、毎回2時間ジムに通い、トレイシー・アンダーソン考案のメソッドを実践した結果だ。またピラティスとヨガ、ウェイトトレーニングも続けていて、二の腕に余分な脂肪はゼロ。ただし筋肉質すぎて、男性からは「怖い」と不評。真似はほどほどに！

ヒラリー・スワンク

Hilary Swank

ボクサーを演じた『ミリオンダラー・ベイビー』でボクシングにハマったヒラリー。習慣化しているランニングやピラティスに加え、今でもボクササイズを続けている。ただし現在の目的は女性らしいしなやかな筋肉作りなので、週に2～3回に抑制。メリハリがつきすぎないフェミニンな二の腕が完成。

慧美网
vimee.net

美脚

クロエ・セヴィニー
Chloë Sevigny

ファッションに注目が集まることが多いクロエだが、実は相当のナイスバディ。特に美しいのが脚で、その秘密は「5分間ダンス」。撮影の合間や車を待つ間などiPodで音楽を聴きながら好きなように踊るのが彼女流のワークアウト。ジムは嫌いで、その代わりに毎日ウォーキングを続けているという。

グウェン・ステファニー
Gwen Stefani

次男ズマ君の出産から1年もたたないのに全米ツアーをスタートさせたグウェン。ステージ上で披露するシックスパックのお腹は、週4回のワークアウトのたまもの。有酸素運動のみのインターバルトレーニングの後は腹筋に集中するエクササイズを約40分みっちり。

蝴蝶网
hudie.com

Diet Trend 2

ハードさにハマるM系セレブが続出の新手法。

進化するワークアウトのなかで最近、注目度上昇中なのが「ピロキシング」と「P90X」。どちらも1セッションで800～900kcalを消費するハードコアなワークアウトだ。効果が望める分、続けるには強い意志が必要だから、美にこだわるセレブには人気。

ピロキシング
ヴィヴィカ・ジェンセンが考案したピラティスとボクササイズを続けて行うハードなワークアウト。ジムは現在、ロサンゼルスにしかないが、ヒラリー・スワンクやヒラリー・ダフがハマっているそう。

P90X
マッスルコンフュージョンとトレーニングに応じた食事プランを実践するワークアウト。自宅でDVDを見ながらできるのも魅力で、クーガー界きっての美女、デミ・ムーアが熱心に実践中。

vimoo.net

アシュリー・シンプソン
Ashlee Simpson

姉ジェシカが太りやすい体質なのとは異なり、生まれつきスリムなアシュリー。ダンスがワークアウトの中心で、トレーナーをつけて鍛えるのは週3回程度。1種目各5分のサーキットトレーニングで全身を磨くのが好み。自宅ではトレッドミルとスクワットを行い、美しい脚のラインをキープしている。

お腹

メラニー・ブラウン
Melanie Brown

ボディビルダーと見まごうシックスパックを持つメルBは、スパイス・ガールズ時代からダンス好き。ワークアウトの中心はダンスを取り入れた有酸素運動と筋トレ。産後ダイエットに成功した独自のメソッドをDVD『Totally Fit』で披露しているが、かなりハード。以前よりも筋肉質になったのも納得だ。

ベッキー・ニュートン
Becki Newton

小柄だけど、すんなりと伸びた脚が魅力的なベッキー。美脚の秘密はエクササイズ番組『HOLLYWOOD BODY』で知られるトレーナー、エリザ・ガランの指導で行うヨガラティス（ヨガとピラティスを融合させたワークアウト）。またハイヒール愛用も一種のレジスタントトレーニングだそう。

ジェシカ・アルバ
Jessica Alba

セクシー女優リストの上位に必ずランクインするジェシカは、ナイスバディを維持するために90分のワークアウトを週5～6回行う。有酸素運動とサーキットトレーニングの組み合わせで、後半は腹筋に集中。ボールを使った腹筋の後、マシンを使って上下の腹筋を鍛えるアブ・クランチを各35回実践。

SPECIAL INTERVIEW

BEYONCÉ

ツアーも終わりに近づいた今、心身ともにベスト・シェイプよ！

才能あるシンガーとしてだけでなく、女優やプロデューサーとしても活躍する歌姫ビヨンセ。華やかな美貌とセクシー・ボディは世界中の女性の憧れの的である。その彼女がミューズを務める『サマンサタバサ』の新作バッグのことやビューティの秘密について語ってくれた。

「『サマンサタバサ』のバッグはバラエティに富んでいる点がまず好きなの。色も素材もさまざまで好みのバッグが絶対に見つかるもの。それに、テディベアやリボンといったキュートな小物が付いているのも乙女心をくすぐるでしょ。小悪魔っぽい感じもするじゃない？」

『サマンサタバサ』の魅力を分析してくれたビヨンセは、今シーズンはテディベアが付いたクリスマス限定バージョンが特にお気に入り。インタビュー中もときおりテディベアに手を伸ばす仕草を見せていた。レッドカーペットでゴージャスな姿を披露する彼女だが、素顔は普通の女の子。ファッションに一家言あるあたりは特に、おしゃれ好きな20代女性とあまり違いはなさそうだ。

「レッドカーペットを歩くときはいつも"ハリウッド・グラマラス"を意識するけれど、普段の私はミックス&マッシュなファッションがお気に入りなの。例えばフリル付きのフェミニンなトップにすっごく短いショートパンツを合わせて、チェーンやスタッズが付いたブーツやバッグでハードボイルドな雰囲気を出すスタイルが多いわね。タフ&スイートといった感じで、正反対のテイストをミックスさせるのが私のスタイル。バッグも同じテイストで選ぶから、『サマンサタバサ』のバッグはまさに私好みよ」

撮影前にスタイリストが選んだ4着の衣装をじっくり検討したビヨンセのこの日のチョイスは、シャーロット・ロンソンのミニワンピースにスネークスキンとレザー、チェーンを組み合わせたピンヒール。ウェービーヘアにちょこんと乗せたフェドーラ帽に遊び心が感じられる。

な気分なのよね。だからデニムの[illegible]トなミニワンピにセクシーなヒ[illegible]を合わせてみたの。フェミニンだけ[illegible]感じに仕上がってるでしょう」

バッグには女の子の人生が詰まっているわ。

自身のスタイリングをキュートに[illegible]姿は、同性のファンが多いのも納[illegible]。お気に入りバッグはヘビロテするので[illegible]ぐにダメにしてしまうことも。[illegible]バッグに関してはビヨンセらしい哲[illegible]があるのだ。

「バッグは美しいだけじゃなく、必要なアイテムを持ち歩く機能性の高い小物よね。女性の人生が詰まっているといってもいいわ。私のマストアイテムはブラックベリーとクレジットカード、香水に口紅とガム。替えの靴や本も持ち歩くこともあるから、大きめのバッグが好き」

自称"バッグ・フェチ"のビヨンセに所有するバッグ数を尋ねると、「数え切れないくらいたくさん」という答え。ニューヨークの自宅アパートの階下フロア全体を購入し、彼女専用のクローゼットにリフォーム中なんてうらやましい話も聞かせてくれた。

人生を楽しむことが美しくいられる秘訣。

どんな質問にも笑顔で答えてくれるビヨンセの気さくさには驚かされるが、彼女を目の前にして気になるのはやはりゴージャスな美しさの秘訣だ。

「幸せで人生に満足することが美しくいられるための秘訣じゃないかしら。自分が何者かをしっかりわかって、人生を楽しもうとすることも大切。パフォーマンスの最中に観客が涙するのを目撃したり、ファンの人生に私の音楽が何らかの影響を及ぼしていると感じられるのはすごく

[illegible]れた、と思えるもの。私のようにツアー[illegible]世界中を飛び回っているとシンプルなことに幸せを見出すことも多いのよ。例えば普通の車を自分で運転してビーチまで風を感じながらドライブしたり、美味しいワインを楽しんだり」

ツアー中に世界各国でサイクリングを楽しんだのもシンプルな幸せのひとつだったようだ。

「[illegible]妹のソランジュから勧められたの。ツアーのオフに自転車で公園を走り回ったり、観光したりしたわ。ファンは私が自転車に乗っているなんて思わないから誰にも気付かれずに街中を見て回れるの。たとえ気付かれたとしても、すでに私は走り去っているというわけ。いいエクササイズにもなるし、まさに一石二鳥よ」

世界ツアーも終盤で、心身ともに「ベスト・シェイプ」というビヨンセ。キュッと締まったウエストとカーヴィーなボディラインは女性から見てもセクシーだ。

「ジムのワークアウトはあまり好きではないわ。もちろんツアーに備えて、トレーナーと一緒にかなりハードなワークアウトはしたけれど、私にとって最適なシェイプアップはダンス。体重を減らさなくちゃと思ったら、ダンスをするのがナチュラルな方法よ。同じ動きを何度も繰り返すジムのワークアウトと違って、ダンスって楽しいじゃない？ ダンスリハーサルなら何時間でも続けられるわ。ツアー準備の特訓を2～3か月も続けると体力がついてきて、体重もどんどん落ちるから「もっと、もっと」という精神状態になるのよね」

実はビヨンセ、今回のツアーのダンスを基本にしたワークアウトDVDを企画中という噂もある。

「自分自身の肉体をきちんとメンテナンスするのは、女性にとってはすごく大切なことよね。私のダンスワークアウトが役立ったらいいなと思っているわ。最初は息切れするかもしれないけど、それは私も同じよ。シェイプアップに近道はな

ビヨンセのお気に入りは、クリスマスバージョン！

Xmas限定 サマタバ スウィングル（右）¥22,5[illegible]5［H9×W25.5×D17cm］[illegible]ンビシオン（左）¥38,850［H26×W[illegible]7×D12cm］＊両シリーズともに大小2パターンのサイズで展開中。「アイ・アム…サーシャ・フィアース」ツアーでは、テュエリー・ミュグレーがデザインした衣装に身を包み、華やかなパフォーマンスを披露した。

今が人生最高のナイスバディ、

BEST SHAPE EVER!

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

ご心配なく。
まずは僕の演技を
見ていただきましょう

怯える馬場園さんを優しく導く山田さん。中学・高校の保健体育の教員免許も持ち、演技だけでなく教え方も一流です。

フラフープ、ダンス、Wii…で痩せる。

体を張って試してきました! 突撃体験! ウワサのダイエット。

hudie.com

効くと評判のダイエットは巷に数あれど、効果のほどは? 難しいの? 楽しいの? など疑問はいっぱい。そんな疑問を解決すべく、読者に代わって体当たり! 手軽に楽しくダイエットしたい人、必見です。

今回のミッション、フラフープを手に、「子供の頃、1人だけできなくて…」と、不安げな表情の馬場園梓さん。そこへ、「今日はぜひ、回せるようになって帰りましょう」と、今日の特別講師・山田祐也さんが爽やかに登場。優しそうな風貌ながら、実はスゴい経歴の持ち主。「マッスルミュージカル」のメインキャラクターにして、直径5m近いフラフープを回す偉業を成し遂げた、ギネス保持者なのです!

山田さんのボディは、ウエストはキュッと細く、ヒップも締まってかっこいい。「これがフラフープ効果なら、ぜひ体得しなくては!」と、挫けそうなヤル気を高める様子の馬場園さん。早速、特訓開始です!

「はー、あかん。そろそろお茶でも飲みたくないですか?」

さすがスポーツ歴ゼロ。準備運動を終えただけで、お約束か本音かわからないコメントを発する。いざ回す練習に入るも、「えい! 全然できへん。えい! はぁ、あかん~」

自称・負けず嫌いだが、とにかく動きがぎこちない。輪は回る気配さえ見せず、カシャーンと非情な音を立て、何度も床に落ちる。すわ企画倒れ!? 不穏な空気が一瞬流れるも、すかさず山田さんは練習方針を変更。テーマは〝とりあえずフラフープに慣れよう〟。腕や脚で回し、まずはフラフープになじむ試みだが、これについては馬場園さん、あっという間に習得。さっきまでのダウナー加減が嘘のように、満面の笑みで回しまくる。「楽しい♪ 二の腕に超効きます。止めたくないわ~」と喜ぶ馬場園さんにすかさず「センスありますよ!」と山田さん。

順調に腕や脚でグルグル回すこと15分。すると、馬場園さんの体に異変が起きる。

「鍋を食べる時ぐらいにしかかかない汗をかいてます~!」

フラフープの全身運動効果をしっかり体感したところで再び〝胴回し〟へ。すると奇跡が。

「…回ったー!」

一瞬だが確かに輪が回った! あとはひたすら練習あるのみ。

その1

数分で汗だく! 遊びながら脂肪を燃やす、痩せるフラフープ!

馬場園 梓さん(アジアン)
女性コンビ「アジアン」のボケ担当。小さい頃から太っていて、最近は血管年齢が気になり始めた。スポーツ歴ゼロ。スリーサイズはほぼ同じ。

山田祐也さん
動物役から少年役までこなす、マッスルミュージカルの狂言回し的キャラクター。直径4m93cmのフラフープを回すという超人的技巧で、ギネス記録を達成した。

"筋肉で音を奏でる"をコンセプトにした、新感覚ミュージカル。12/19(土)~「マッスルミュージカル冬公演『Gift(ギフト)』」がスタート。☎0120・917・999

©デジタルナイン

[マッスルフープ]
マッスルミュージカルの公式グッズ。内側の凹凸がウエストを心地よく刺激! 組み立て式。マッスルシアターのほかwww.musclemusical.comでも購入可能。¥880

こんな人におすすめ!
- ☑ 負けず嫌いでムキになりやすい
- ☑ 代謝が悪くて汗をかきづらい
- ☑ 単純作業が意外と苦にならない
- ☑ 骨盤の歪みが気になる!

難易度 ★★★☆☆

① 準備体操

フラフープを使った準備体操。すべての動きを10秒ずつキープしよう。呼吸を止めないのがポイント。馬場園さんのボディにはこれだけでも効果大。

1 フラフープを顔の前に構え、足の位置がずれないよう気をつけながらゆっくりひねる。その時、視線は輪の中。左右同じ回数行う。

2 肩とお腹のストレッチ。胸の前に構えたフラフープを頭上に持ち上げながら、上半身を後ろに反らしてキープ。視線は輪の中。

3 曲げた時、下にくる手でフラフープを軽く引っ張り、体側をしっかり伸ばす。左右同じ回数行う。

② 基本の回し方

「まずはフラフープを床と平行に、まっすぐ回せるようになることがコツ」と山田さん。
1~3ではフラフープの角度に注意。輪が水平に回るようになってから体を回すと、意外に簡単!

慧美网 vimee.net

1 肩と同じ幅に足を開いて立ち、フラフープの後ろ側を背中につけて、床と平行になるように持つ。

2 フラフープの角度を床と平行に保ったまま、左右どちらかにひねる。利き手と同じ向きがおすすめ。

3 体を正面に戻しながら片手でフラフープを回す。この時も床と平行に。初めの数回、腰はふらない。

…フープが回りだしたら、輪がお…に当たるタイミングで、輪を前…押す、腰を引くの繰り返し。腕…上、横に上げると運動強度UP。

先生の超絶技巧に感激。キン肉マンのファンだったらしく「悪魔超人・フラフープマン」と名付ける。「ヒールだけど根は優しいんです」と謎のフォロー。

フラフープを使っての準備運動。「よーし、伸びてる伸びてる。はーもうあかん。そろそろお茶でも飲みませんか？」

準備運動でフラフープに慣れたところで、早速、回す練習スタート。しかし腰のタイミングがまったく合っていない。

まずはコツをつかむ！ と、いきなりイメトレを始める（6）。空想では今、ウルトラCである尻回し中（7）。しかしこの時、山田さんはこっそり焦っていた。頭の中では急遽、練習の方向性を修正中。

「まずはフラフープの回転に慣れましょう」と練習方針を変更。これが大成功。馬場園さん、満面の笑み。

勝手に2本に増やすもこれが上手い！ ノッてる馬場園さんを誰も止められない。

次は足首で回す練習。回りだすまで山田さんがサポートする様子はさしずめ女王と家来。まさにセレブのダイエット。「脚と腹筋にものすごく効きます！」

「じゃあ次は首で回してみましょう」と言う山田さんに「なんで首!?」とツッコみつつ、師匠の演技をじぃ〜っと観察し、トライ。なんと、いきなり成功してしまう。

山田さんが出すお題を次々クリアする馬場園さん。明らかにフラフープの扱いに慣れてきている。

最大の難関、胴回しも達成！ダイエット企画ということも忘れ、ただ遊ぶ子供のよう。

山田さんからのワンポイントアドバイス

「体幹を回す動きは腸の働きを活性化させ、骨盤の歪みも整えるといわれます。骨盤の歪みが取れると下腹もへこむし、お尻も上がります。しかも、もちろん個人差はありますが、10分間で100kcal分の有酸素運動に相当。ジョギングと同等の脂肪燃焼効果があるといわれています。テレビを見ながら、CMの間だけやるのもおすすめ。コツは薄着。フラフープの動きを肌で感じることが上達の近道！」

体験を終えて…

「体じゅうがいい感じに疲れて気持ちいい。代謝が悪くて、普段はお風呂上がりと鍋を食べている時くらいしか汗をかかないこの私が、こんなに汗をかくなんて、すごい運動量です。それに、回せるようになったのもうれしいわ〜。子供の時は、何が楽しいんだかってやさぐれてたのに(笑)。でも私が特別なんじゃない。先生がイチバン、スゴいんよ♡（ナニワのおばちゃん口調で山田さんに詰め寄る）」

4 腿と腹筋に効く

次は脚回し。簡単だが、脚全体の筋肉と、お腹の深いところにあるインナーマッスルに効くので、腹凹効果大！「脚のむくみ解消にも効果的ですよ」

低めの椅子に腰掛け、両手を椅子について上半身のバランスを支えながら、足首で回す！ 両脚とも、同じぐらいの時間、行うこと。

3 腕に効く!

難易度がもっとも低いのが腕回し。しかしこれがかなり二の腕に効く！「輪の回転と腕のタイミングを意識して回すと、他の技に応用しやすいですよ」

まずは体の正面で回してみよう。それができたら負荷を上げるために横や上で。ひじはまっすぐ、背筋を伸ばして。

もしできなかった
輪の回転と同じ
足を使って体ごと
グル回る。遠心力
用できるので、回
ツをつかみやすい

vimee.net
hudie.com

その2

音楽に身を預けてレッツダンス! 楽しく踊ってダイエット。

カワハラ ユキコさん
ダンスが趣味のイラストレーター。著書に『女子が踊れば!』(アメーバブックス新社)。ダンス入門イベントも主催。http://www.site-kawahara.com/

[Hello! Jonte'★Moaning]
ビヨンセ等超一流ディーバの振付も担当するダンサー・じょんて★もーにんぐ初ダンスDVDが発売。¥2,100(フォーライフミュージックエンターテイメント)

こんな人におすすめ!

- ☑ 音楽を聴くと体がうずく
- ☑ ジム通いが続いたことがない
- ☑ ハデな衣装を着てみたい!
- ☑ 仲間とワイワイやるのが好き

難易度 ★★★★☆

百戦錬磨のカワハラさんおすすめ!

[効能別ダイエットダンス図鑑]

日本で習える世界中のダンス(45種!)をすべて制覇したカワハラさん。その体当たりで得た豊富な知識をもとに、目的に合わせたおすすめダンスをセレクト! 楽しくて効果もある、おトクなダイエット法です。

小顔になる!▸▸▸

インド舞踊

「演劇的要素の強いインド舞踊は、表情のメリハリがキモ。表[illegible]を使うので、フェイス[illegible]もすっき[illegible]

[CNCコ[illegible]ンポラリー・ナラ[illegible]ム・[illegible]ン[illegible]ニー] [illegible]都新宿区[illegible] [illegible]ビル3F スタジオ17 ☎03・3926・[illegible] [illegible]

全身[illegible]攻撃せ!▸▸▸

ポール・ダンス

「エロティックなイメージと違い、かなりアクロバティック。全身をいっぺんに使うので、短期間で効率的に[illegible]めたければコレ」

[ポールダンススタジオ Art Flow] 東京都港区[illegible]3−16−8 東海アネックスビルB1 ☎03・5941・8998 http://lupoledance.com/

デトックス ▸▸▸

アフリカンダンス

「太鼓のリズムに乗るパワフルなダンス。単純で気取りのない動きの繰り返しにより、心身ともにスッキリ! 大量発汗で美肌効果も」

[スタジオアムリタ] 東京都武蔵野市吉祥寺本町2−17−12 ☎0422・23・6611 http://studioamrita.com/

お腹痩せ!▸▸▸

タヒチアンダンス

「タヒチ島に伝わるハイなダンス。お尻を小刻みに動かし続けるので、腹筋がかなり鍛えられます。女性らしいメリハリボディに」

[Te Hiva Nui No Manumere] 東京都渋谷区神宮前2−19−13 プロミネントビル原宿B1 ☎03・5775・4044 ※横浜校もあり http://www.sandii.info

写真・山口徹花 イラスト・カワハラ ユキコ

「編み物にハマリ運動不足に拍車が…」。しかし体脂肪の増加を目の当たりにし、真剣に生活を見直す。

体重計用電池と一緒にプリン購入。そりゃ二の腕もたるむし、『H＆M』で買ったパンツがキツいわけだ。

Wiiはセットが簡単♪　そしてこれが噂のマットコントローラ。このマットのおかげでズルができない。

「がんばってますね！」。画面の向こうの誰かにかなり励まされる。毎日の成果がグラフ化されるのも達成感アリ。

窓を開けずにいられない。運動でかく汗って気持ちいいなぁ。さらに健康になりたくなって青汁を飲む。

「さすがはゲーム。遊ぶように続けられる!」1週間ダイエット日記。

1日目 せっかくならきっちり効果を出そうと思い、まずは久しぶりに体重計に…、まさかの電池切れ！　電池を入れると液晶に現れた“年齢”は4年前のもの。我ながら恐ろしい。体重は変わってない（ホッ）。しかし体脂肪率が5％増！　これがブヨつきの正体か。よーし脂肪をガンガン燃やすぞ。「1日5分でハードにトレーニング！」コースを選択。ランニング、ハードル走、丸太ジャンプと3つの種目が5分間にまとまっている。たった5分で本当に効くワケ〜!?　と思いきや、超キツい！　あっという間に汗が噴き出た。5分の効果、恐るべし。

2日目 今日は、帰宅するやいなやすぐに電源オン。昨日のトレーニングで出た久しぶりの筋肉痛がうれしく、一日じゅう楽しみにしていた。今日はしっかり準備運動をしてから。実は昨日、脚がつりそうになった。

3日目 奇跡的に3日間続く。これもトレーニング記録機能のおかげ。ポイントカードみたいにスタンプが押されていくのは、かなりうれし〜！

4日目 打ち合わせが長引いて、帰宅が深夜に。下の階の人に悪いので今日はお休み。でもそれじゃなんなので、静かに腹筋とスクワットをしてみる。

5日目 ファミリートレーナーを始めて初の週末。夜は友達と食事する予定。帰りが遅くなったらまたできなくなるので、お出かけ前にやっとくか。5分だからすぐに終わった。そんな自分をほめてあげたくなる。

6日目 もうすぐ1週間。体にいくつかの変化が起きた。①寝つきがよくなった。②食べ方が変わった。運動した直後は食欲がなく、お菓子をあまり食べなくなった。③体によいものを摂りたくなった。運動で痩せるっていうのは、脂肪が燃える直接的な効果と、痩せやすい生活へと自然に変わっていく間接的な効果。2つの効果があるのだと初めて悟る。“かこう！”と意識してかく汗は本当に（！）気持ちよく、心にもよさそうだ。

7日目 最終日、おそるおそる体重計へ。体重は変わらない。でも体脂肪2％減！しかも少しヒップアップ。きつめのデニムがスルンとはけるように。1週間ダイエット、成功!?

「クリアの達成感もイエイ！　と思わず全身で。自分がそんなキャラだったとは…」

「両手でマットを押して速度を上げる“ストリートスライダー”。上半身に効く！」

「やたらと体力を使う種目とゲーム性は高けどラクな種目がバランスよく入ってます

「かなり素早く踏み込まないとパラシュートが開かない“スカイジャンプ”。スリリング！」

BMX、スケートボード、ウ
イクボード、ダブルダッチ
今どきスポーツ盛りだくさ
「2」「1」より運動量UP！

その3

インドア派にもおすすめです。Wii最新ソフトで1週間ダイエット。

体験した人

ライターF

ランニングも1回で挫折。とにかく辛いことが苦手な[illegible]も[illegible]ブヨ[illegible]し、[illegible]のために運動[illegible]と、気だけは[illegible]る毎日。

体験したのはコレ!

「ファミリートレーナー2」

12/10発売。ファミリートレーナー1＆2限定スペシャルパック¥7,329（マットコントローラ付き）、ソフトのみ¥3,990　㈱バンダイナムコゲームス　http://familytrainer.jp

こんな人におすすめ!

- ☑ インドア派だ
- ☑ 毎日5分なら時間を作れる
- ☑ 慢性的な運動不足を解消したい
- ☑ ゲームが好き！

難易度 ★★★☆☆

hudie.com
vimee.net

¥6,980（DVD、ヨガマット、ヨガブロック、ヨガストラップ付き） ㈱エクサボディ受付センター☎0120-288-096

こんな人におすすめ!
- ヨガに興味があるが初心者だ
- 体だけでなく、メンタルも癒されたい
- 家にいる時間を有効活用したい
- スタジオに通う時間を節約したい

難易度 ★★☆☆☆

その4

自宅でできる新商品の実力をミーハー女子が（勝手に）検証!

体験した人

ライターF
フィットネス新情報に詳しいライター。お金がかからないフィットネスが好き。

編集N
唯一の運動は、たまの散歩程度のフィットネス素人。自宅トレーニングに注目。

exabody ヨガ入門キット

**スタジオ顔負けのヨガレッスンが家で実現!?
初心者も本格ヨガ体験ができる仕掛けとは?**

お、エクサボディ！
何、エクサボディって？
やーねえ。コアリズムやビーズブートキャンプを輩出してきたブランドだよ。
私でも2つとも知ってる！
エクサボディシリーズの新品なら期待大。今回のは、アリカで大人気のヨガ講師、ロニー・イーが監修する初心者の入門キットだね。
DVDの他にもいろいろ入てるよ。ストラップにブロック。ヨガマットまで！ これで7000円しないなんて、かなりお値打ちじゃない？
F お得〜！ ヨガマットのデザインもかわいいし。早速やってみよう。（スタート）まずは横になって、ゆっくり呼吸するところから始めるのね。ちょっとN、黙ってて。集中してやるから…（体験中）…うー、これかなりイイよ。ロドニー先生の音声ガイドが巧みすぎて、なんか今、遠くへ行ってたよ。リラックスしきってるのに、脳がクリアに冴えてる感じというか。
N じゃ次はこのストラップとブロックを使うチャプターをやってみようよ。
F ふんふん、なるほど。（体験中）これいいよ！ ポーズをキープする時にこれらを使うと体がグラつかないから、初心者でもポーズに集中できる。アイデア商品！ 20分間のプログラムで、週1のヨガレッスンより効くんだって。納得です！

DVDの他これだけセットに。「スタジオ会費に換算してもお得！」（N）

「ヨガは何回か体験したことがあるけど、ポーズをキープするのが辛くて、集中できなかったことが。でも、付属のストラップとブロックで解決！」（F）

遊歩計 ベルサイユのばら

~歩いて自・分・革・命 生まれてきてよかった!!~

少女マンガとフィットネス。斬新すぎるフュージョンに、どんな女子も夢中で歩く!

N これ本当に歩数計？「あ、あの人は…女!?」ってセリフが出てきたよっ。マリーとオスカルの出会いのシーンだ。
F 特定の歩数を達成するとストーリーが進んでいく歩数計だなんて…。斬新だわ。これはがんばって歩きたくなるね！
（数週間後）
F Nちゃん Nちゃん、私ことオスカル、ただいまアンドレといいかんじなの！
N 私ことマリーはフェルゼン伯と！ ついつい、いつもよりいっぱい歩いちゃったよ。
F 私も〜。痩せた気がするし。
N 見た目はおもちゃなのに、3Dセンサー搭載で、正確にカウントされるのも励みになるね。
F 90日間でゴールする設定で、目標達成を励ますメッセージ機能もにくい。「真実の愛まであと○歩」って見ると、がんばろうって思うもんね。
N さすが、おもちゃのバンダイ！ 歩数計なのに、素晴らしい遊び心がいっぱいだわ〜。

¥4,725（本体 [illegible]）㈱バンダイ☎0[illegible]-7140-0371

こんな人におすすめ!
- オスカルに身を焦がしたことがある
- スポーツ[illegible]する時間がない
- 長続き[illegible]苦手
- お[illegible]弱い

難易度 ★☆☆☆☆

バッグやポケットに入れっぱなしでもOK。「仕事帰りも休みの日も、時間の許す限り歩いちゃう」

恋愛ボディ ~Whipness

**黒谷友香がゴージャスボディでナビゲート。
乗馬の動きでナチュラルな筋肉がつく!**

F これ、気になってたんだ。話題の"乗馬"エクササイズだし、インストラクター役が女優の黒谷友香さんだし。贅沢！
N 1粒で2度オイシい感じ。
F や、3度だね。この鞭型チューブで、チューブエクササイズも兼ね備えてるんだから。早速やってみよう。（スタート）
N はっ、はっ、結構ハードよ。このエア乗馬みたいな"トロットウィング"っていう基本の動きが、こんなに簡単なのに全身に効いてくる。背筋にも腹筋にも太ももの前にも後ろにも。この鞭型チューブを使った動きも二の腕に効く！
F 普段は脂肪でひんやりしてる二の腕がポカポカしてきた。
N 私も！ それに、目の前の黒谷ボディがかなり励みになる。
F この人って確か、本当に乗馬してるんだよね？
N このボディが乗馬効果なら、はっはっ、ぜひ続けなくては〜。
（黒「1234、がんばって♡」）
N・F はい〜♡

¥10,500（DVD4枚、ラバーウィップ付き） ㈱プライム☎0120-285-300

「外乗コース編」「有酸素運動＆筋力トレーニング編」など目的別の4枚構成。「鞭が付いてる〜」

こんな人におすすめ!
- TVなどで美しい女性を見るのが好き
- 全身くまなく自然な筋肉をつけたい
- 筋トレと有酸素運動を同時にやりたい
- 体幹トレーニングに興味がある

難易度 ★★★★☆

vimee.net 蝴蝶网 hudie.com

・藤城朋子

POWER YOGA

日々進化するPower Yogaの先駆者・
綿本彰 完全プロデュースによる
待望の最新作！

日本におけるパワーヨーガの第一人者でありながら、
自らは未だ“発展途上”と語る綿本彰。
そんな彼の最新&最高のメソッドを集結させて
製作されたのがこのDVD。

ここが進化!! 1 初心者の入門編としても、指導者を目指す本格派にもピッタリ&満足のプログラム！

- ひとつの画面の中で、初級者と上級者の動きを２人のモデルが同時に実演 → 自分のレベルに合わせた動きを学ぶことができる。
- 音声でも、段階に応じたきめ細かいアドバイスがある → 初心者から指導者を目指す人まで、パワーヨーガを愛する全ての人に満足していただけるようなプログラムが完成。
- 一つのポーズを長くホールドする「陰ヨガ」の要素も！ → 経絡のツボやリンパ、筋を伸ばすことで、無理なく体も心もほぐしていく。

ここが進化!! 2 パワーヨーガの“動き”と“呼吸”を徹底マスターすることのできる音声2ストリーム付き

体にきかせる誘導
体の芯から鍛えることにより
内側から体を引き締める
「コアトレ」

音声2ストリームで収録された「誘導」のパターンを変えることにより2つの効果が得られる!

心にきかせる誘導
癒しの効果に重きをおき、
心を深く整える
「メントレ」

- 心に効かせることに重きをおいた誘導は斬新でありながらも、待望のプログラム → より深くパワーヨーガを感じることができる

ここが進化!! 3 “続けること”に着目、[illegible]プログラム

- ショートバージョン(20分)とロングバージョン(90分)の2つのプログラムを収録 → 体調やその日のスケジュールに応じてセレクトが可能。
- ▼
- パワーヨーガを毎日続ける → 筋力&代謝のアップにより体型が改善するだけでなく、心をコンディショニングし、集中力が高まり、精神的に安定する。

～綿本彰の一日 誰も知らない一面に迫る～ 特典映像付き！

日本のヨーガ界を第一線で牽引し続ける綿本彰。彼の１日のライフスタイルに密着しながら、ヨーガとの出会いからその付き合い方、今後の夢などをインタビュー。ヨーガという奥深い世界と対峙する綿本彰の真摯な言葉は、ファンならずとも必見。また、「こだわりぬいた」という本作品のメイキング映像も同時に収録。綿本ヨーガの世界をのぞき見ることができる！

11/18発売!!

DVD:PCBE-53467 ¥3,675(tax in)
本編114分＋特典11分
©2009 NHK ENTERPRISE

AKIRA WATAMOTO's PROFILE

日本ヨーガ瞑想協会 会長。綿本ヨーガスタジオ主宰。全米YOGAアライアンス500時間YOGA指導者トレーナー(E-RYT500)。幼い頃より、父であり同協会の名誉会長である故綿本昇からヨーガを学ぶ。神戸大学システム工学科卒業後、インドでヨーガ、アーユルヴェーダを研修。帰国後、同師に師事しながら、1994年にヨーガ指導をスタート。ロサンゼルスやニューヨーク、ロンドンなど、世界各地でハタヨガ、ラージャヨガ、パワーヨガ、クリパルヨガ、チェアヨガ、リストラティブヨガ、陰ヨガなど様々なヨーガを研修。2003年、日本初となるパワーヨーガ専門「綿本パワーヨガスタジオ」をオープン。現在は、トラディショナルスタイルのスタジオと合併した総合ヨーガスタジオにてヨーガの指導、指導者の育成にあたる。

説明が丁寧！ひとつひとつの動作を大切にする巷で大好評の、綿本彰のYOGA DVD！

ヨーガの基本のほか身体の[illegible]になる部分を[illegible]プログラムが、
タイプに合わせて行えます！

綿本 彰のパワーヨーガ
～美しいボディラインをつくるセレブ流ダイエット～

DVD:PCBE-50965 ¥3,675(tax in) ©2004 NHK ENTERPRISE

ポーズや流れごとのポイントがわかり易い！
ショートプログラム(20分)とロングプログラム(60分)の
2通りを収録して基本ポーズが学べます。

綿本 彰のパワーヨーガ
～パーフェクト・レッスン～

DVD:PCBE-52471 ¥3,675(tax in) ©2006 NHK ENTERPRISE

http://www.ponycanyon.co.jp/watamotoyoga (動画、Q&Aなど)

発行:NHKエンタープライズ 販売:ポニーキャニオン

蝴蝶网 hudie.com

pecial Events 期間中の土日に(12/18～25は毎日)開催されるイベントのご案内

vimee.net

リスマスコンサート

リスマスソングから人気映画の主題歌まで、ゴスペル、ハンドベル、賛美歌など多彩なプログラムでお届け。

リスマス特別礼拝

会牧師によるクリスマスの話を聞いて、誰もが知ってるおなじみの賛美歌を歌う、楽しい礼拝です。

クリスマスキャンドルナイト

2000個ものキャンドルが輝く光の演出。

★スペシャルプレゼント
隣接のホテルブレストンコートで行われる「スイーツバー」のショコラコース(2,500円税込み)が半額。注文の際に「ananを見た」と伝えて。
【期間】12/19・20、23～25 【時間】18:00～22:30

SINCE 1921
軽井沢高原教会
www.karuizawachurch.org

◀各イベントの開催時間、
軽井沢駅シャトルバスのお時間はこちらから。

長野県軽井沢町星野 Tel:0267-45-3333

information

hudie.com

韓国セレブに人気の「ジャスミンラロク」が、ついに日本初上陸!

「ジャスミンラロク」は、高麗人参をはじめとする天然薬草やオーガニックハーブなどの厳選素材を使用したアロマテラピー商品で、韓国セレブに人気のエステサロン。

そのサロンで使用されている2アイテムが日本に初上陸。「ディアマンムース」(天然美白洗顔液)120㎖・¥15,750、20㎖・¥2,940、「メルブランシュ」(天然美肌美容液)120㎖・¥36,750、20㎖・¥6,930。全国の品川美容外科のエステ併設院では、「ジャスミンラロク」の製品を使用した「10分間無料メディカルエステ」を実施しています(要予約)。問ビーファイル☎03・3472・3788 http://www.befile.com/

花の成分でうるおいを与え、うるおい弾む肌へ。「ファンケル スペシャルコンセントレーションキット 2009」。

「ファンケル スペシャルコンセントレーションキット 2009」は、女性を美へと導く花のパワーに着目。花の成分でうるおいを与え、肌ダメージを予防。しっとりなめらかな肌に整える、この冬だけの保湿＆エイジングケアキットです。

マッサージにより血行を促進し、うるおいを与える「モイスチュアー マッサージジェル」をはじめ、翌朝しっとりなめらかな肌が実感できる「ナイトパッククリーム」、さらに総合エイジングケア美溶液や、シート状マスク、オリジナル化粧ポーチも付いて¥4,900です。数に限りがあるのでお早めに。問ファンケル℡0120・35・2222

おいしさにこだわった、新しいセパレートタイプの冷凍パスタと冷凍パスタソース。

おいしさにこだわった、冷凍生パスタと冷凍パスタソース「マ・マー パスタリスタ」シリーズにおいしさにこだわったセパレートタイプの冷凍生パスタと冷凍パスタソース。

生パスタもパスタソースもそれぞれ湯せんかレンジ解凍するだけで出来上がります。ラインナップも各4種類あるので、その時の気分やシーンで選んで組み合わせれば、本格的な味わいが楽しめます。

この生パスタとパスタソースをセットにして12食分を30名にプレゼント。郵便ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、〒101-8691神田支店私書箱33号「マ・マー パスタリスタ」プレゼントAN係へ。締め切り12月10日。

"ソフィ"バッグをモチーフにした、2009年クリスマス限定のパスケース「ソフィ」。

ロベルタ ディ カメリーノの新しい顔ともいえる"ソフィ"バッグをかたどった、牛革製のキュートなパスケース。

SuicaやIcoca、PasmoなどのICカード乗車券を入れると便利です。銀座と名古屋の直営店で限定300個を発売。¥7,875。問GINZAロベルタ☎03・3571・5970 NAGOYAロベルタ☎052・789・1371

Large healing exhibition for healing market 2009 in Kyushu

12月12日・13日の2日間、「癒しフェア 2009 in 九州」を開催します。

女性のための癒し関連の商品やサービスが揃うイベント「癒しフェア 2009 in 九州」が12月12日(土)・13日(日)、福岡ヤフードームで開催されます。アロマテラピー、オーガニックコスメ、自然派コスメ、ヨガ、ペットヒーリング、健康食品、ハワイアンヒーリング、癒し系スクール、ヒーリングサロンなど、さまざまな癒しの商品・サービスが一堂に。入場料¥1,000。ホームページ http://www.a-advice.com/ で事前登録すると無料入場券がもらえます。

ミキモトが、「クリスマスチャリティー ボールペン＆ブックマーク 2009」を発売。

ミキモト インターナショナルが、クリスマスチャリティー ボールペンとブックマークのセットを12月31日まで発売。地球温暖化の影響を受けている北極周辺のシロクマの命が確実に未来につながるようにと願い込めて、そのシロクマがモチーフに。トップに淡水真珠をあしらったスタイリッシュなフォルムのボールペンと、愛らしいシロクマの親子をかたどったブックマークは贈り物にも最適。¥5,250。売上の一部は(社)国土緑化推進機構を通じて、熱帯林における地球温暖化防止のための植林活動に役立てられます。問ミキモト カスタマーズ・サービスセンター☎03・5550・5678

麦のうまみを最大限に引き出した、糖質70%オフの「サッポロ オフの贅沢」。

「サッポロ オフの贅沢」は、糖質70%オフでありながら、コクやうまみの決め手となる原料の麦芽を、このカテゴリーでは最も高い約40%も配合。さらに"麦のうまみ"を際立たせるために麦芽をローストした"焙煎麦芽"をブレンドし、リッチな風味と深い味わいをプラス。麦本来のうまみを贅沢に引き出しています。350㎖缶と500㎖缶。問サッポロビール お客様センター℡0120・207800

贅沢な美容液リップスティック、「ルージュ ディオール セラム ドゥ ルージュ」。

美容液にカラーと光をそそぎこんだ口紅「ルージュ ディオール セラム ドゥ ルージュ」が誕生。

エイジングケアのための美容液成分を、従来の同社リップスティックに比べ10倍配合。驚くほど軽いつけ心地で、エレガントに輝く色を纏います。使い続けるほどにハリと弾力のあるくちびるに導く美容液リップスティックです。SPF20。全6色・各¥4,725。問ディオール カスタマーサービス☎03・3239・0618

スイス高級機械式時計ブランド『ゼニス』の『ベイビースター』にオリジナルモデル登場。

ゼニスの『ベイビースター』に、輝きのあるアリゲーターストラップをセットしたオリジナルモデルが、スリーク新潟(☎025・210・2511)、スリーク ビルボードプレイス(☎025・249・0130)で限定発売。カラーはホワイトとブラックの2色。中心から光を放射するような輝きを放つダイヤルを包む32㎜のスチールケースは2タイプあり、プレーンケースタイプは¥399,000、ダイヤモンドセッティングタイプは¥714,000。12月4日から25日まで、上記2店でゼニスの最新モデルを揃えた「ゼニスフェア」を開催します。

「スプレミヤ」発売記念に、ザ・リッツ・カールトン東京×シスレーのサプライズ ナイト キャンペーンを開催。

心温まるおもてなしと最高のサービスを提供するラグジュアリーホテル「ザ・リッツ・カールトン東京」と、植物の力と最先端テクノロジーを融合したラグジュアリーな化粧品「シスレー」が初めてコラボレーション。12月の毎週金曜日、クリスマスシーズンを盛り上げるサプライズ ナイト キャンペーンを開催。クラブフロア全室にシスレーの話題のナイトスキンケア「スプレミヤ」の試供品セットを進呈。さらに抽選でラッキーな部屋1室に「スプレミヤ」(現品)をプレゼントします。ラグジュアリーな部屋とスペシャルなナイトケア製品で至福の一夜を。クラブフロア宿泊料金¥60,900～(1泊1室2名利用 別途10%サービス料・宿泊税)。問ザ・リッツ・カールトン東京℡0120・892・688(宿泊予約課)

★応募の際は、郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記してください。掲載されているプレゼント(募集)情報は、提供各社が実施しているものです。皆様の個人情報などの応募情報については、提供各社にて管理されます。年齢・職業などの付帯情報を記載する場合はマーケティングデータや商品開発データとして扱われます。

＼利用者100万人突破！／

わたしはケータイで カンタン生理日予測

女性は、
体調管理が大変……

サイトでチェック

「今日のお告げ」で
カンタン体調管理!

ルナさんへ
今日のお告げ
◆次の生理予定日◆
11月30日ごろ
◆次の排卵予定日◆
11月15日ごろ
生理の平均周期は35日。
周期の変動は0日です。
◆今日の妊娠可能性◆
◆妊娠可能性【高】
11/9〜11/19頃
◆妊娠可能性【やや高】
11/20〜11/23頃
◆妊娠可能性【中】
11/1〜11/5頃
11/24〜11/29頃
◆妊娠可能性【低】
10/25〜10/30頃
※妊娠可能性について
お肌指数
>>下降期<<
ﾀﾞｲｴｯﾄ効果指数
>>少しﾑﾘﾀﾞな時<<
キレイ指数
>>甘味を摂取<<
ｶﾗﾀﾞ♥指数
>>衝動も感度も絶好調<<

生理予定日を一目で確認できる!

過去の生理日を入力すれば、次の生理予定日や排卵予定日を予測して教えてくれます。使い続けるほど予測精度が上がり、生理周期から今日のお肌の調子やダイエット効果の出やすい時期も分かります。

安全日・危険日を教えてくれる!

あなたの生理周期に基づいて妊娠の可能性が高い日・低い日を導き出します。4段階表示で、とっても分かりやすい!

毎日配信!キレイ指数&カラダ指数

さらに、美容・健康を保つための秘訣をアドバイスしてくれるキレイ指数やパートナーとの関係に役立つカラダ指数を毎日配信しています。

キレイ指数
☆甘味を摂取☆
ホルモンバランスにより、甘いものが食べたくなる様子。甘味は、不安な気持ちを和らげてくれるので、食べ慣れたものを食べてみて。
←戻る
ルナルナ★女性の医学TOP

カラダ♥指数
☆衝動も感度も絶好調☆
エストロゲン、テストステロン値はまだ高く、衝動も感度も高め。本能レベルで良質なDNAを持つ相手を求めてしまうかも。
←戻る
ルナルナ★女性の医学TOP

大切な日に限って
生理が……

メールでお知らせ

「たまご@メール」で
気になるあの日をしっかりチェック!

ルナさんへ
次の排卵予定日
11月15日（日）頃
次の生理予定日
11月30日（月）頃
※もっと詳しい情報は
★今日のお告げ
http://lnln.jp/?tm
※ﾊﾟｹｯﾄ通信料別途
ルナルナ★女性の医学

忘れがちな生理日・排卵日を「たまご@メール」でお知らせ!

生理予定日3日前、排卵予定日の1週間前にメールでお知らせします。

ダイエットも
うまくいかない……

グラフで分かりやすく

「体重グラフ」で
ダイエットを
楽しくサポート!

体重グラフ
ｸﾞﾗﾌ切替
1週間|30日|90日

挫折しがちなダイエットも毎日楽しく続けられる!

体重の変化を分かりやすくグラフ化。1週間、数か月単位で、体重の推移が一目で確認できます。

人に聞けない
女性の悩みを
サポート!

詳しくはこちら ⇨ http://lnln.jp/?a

アクセス方法	
	■iモード：月額189円（税込）／iMenu ⇨ メニューリスト ⇨【生活情報】健康/ビューティー/医学 ⇨ 健康
	■EZweb：月額180円（税込）／au oneトップ ⇨ カテゴリ（メニューリスト）⇨【生活情報】住宅・健康・暮らし ⇨ 健康・医学
	■Yahoo! ケータイ：月額189円（税込）／メニューリスト ⇨ くらし・健康 ⇨ 健康・医療

LUNA LUNA ルナルナ 女性の医学

※利用規約・個人情報保護方針をよくお読みの上、ご利用ください。
※ご利用には月額利用料の他にパケット通信料がかかります。

※「iモード」は、株式会社NTTドコモの登録商標または商標です。
※「EZweb」は、KDDI株式会社の登録商標または商標です。
※「Yahoo!」は、米国Yahoo! Inc.の登録商標または商標です。

【お問い合わせ】 株式会社エムティーアイ 〒163-1435 東京都新宿区西新宿3-20-2東京オペラシティタワー35F Tel:03-5333-6499

hudie.com
vimee.net

infor-mation

大人の女性に似合う上品な可愛らしさが魅力! アンテプリマのカチューシャとシュシュ。

アンテプリマのアクセサリーラインから、シーズンカラーのブラックとパープルがシックなヘアアクセサリーが登場しました。

細身の「カチューシャ」は、スウェードの暖かみとカットガラスの輝きとのコントラストが楽しめるアンテプリマらしいデザイン。2色・各¥9,450。また、大ぶりな「シュシュ」は、2009年秋冬のシーズンテーマ"Noble Flower―高貴な花―"をイメージさせる花のようなフォルムが魅力。2色・各¥9,975。㈱ヴァンドームヤマダ☎03・3470・4061 http://vendome.jp

大人の肌に、贅沢な贈り物! 「B.A コレクション ド ノエル」が個数限定発売。

ポーラのB.Aシリーズを贅沢に使える、クリスマスの特別限定コフレ「B.Aコレクション ド ノエル」。

ザ ローションB.Aのスターターサイズと、ミニチュアサイズのB.Aスキンケアアイテム7品を"ポーラ オリジナル コスメボックス"にセット。B.Aシリーズ全品を試せるこのコフレで本格エイジングケア体験を。B.Aならではの深いうるおいで肌のすみずみまで満たし、ハリや弾力までも感じられる上質な肌へ導きます。¥14,700。12月25日まで百貨店ポーラコーナーで個数限定発売。㈱ポーラお客さま相談室📞0120・117111 www.pola.co.jp

「ル・クルーゼ」の直営店が、横浜のランドマークプラザにオープン!

グルメの国フランスで生まれ、世界の一流シェフからも愛されている鋳物ホーローウェアの最高級ブランド「ル・クルーゼ」。この全ブランドが揃う2番目の直営店が横浜のランドマークプラザ 1階にオープン。これを記念して、このランドマークプラザ店でどこよりも早く、シックなパープルのグラデーションが美しい「カシス」の鍋を発売。また、限定カラーのブラウン「セピア」も直営1号店のラゾーナ川崎プラザ店と同時に発売しました。㈱ル・クルーゼ ランドマークプラザ店☎045・640・3720

デザインが異なる場合があります。

DHCサプリメントを自動販売機で販売!

東京メトロの上野駅、六本木駅、妙典駅を皮切りに、自動販売機でDHCサプリメントを販売。ブルーベリーエキス、濃縮ウコン、ビタミンCハードカプセル、パーフェクト野菜、ニュースリム、カルシウム&マグネシウムなどを販売。

これからは病院や大学、フィットネスクラブ、企業など、順次全国各地に設置する予定。より手軽にサプリメントが購入可能に。この自動販売機を設置希望の方は、㈱ディーエイチシー 法人営業課☎03・5442・3195へ問い合わせを。

ネスカフェ「自然からの贈り物」プレゼントキャンペーンを実施中!

「ネスカフェ ゴールドブレンド」、「ネスカフェ 香味焙煎」、「ネスカフェ プレジデント」がリニューアル発売。

いま、ネスカフェ「自然からの贈り物」プレゼントを実施中。クイズに答えて応募すると、キラウエア火山&ワイキキ8日間の旅、アイスホテル&北欧オーロラ観賞8日間の旅など、"火と氷と大地を訪ねる特別な旅"が合計3組6名(各コース1組2名)に当たります。

また、対象商品のポイントマーク合計80点以上を1口として応募すると、ル・クルーゼ/ココット・ロンド、カガミクリスタル/オリジナルクリスタルペアグラスなど、"火と氷と大地を感じる厳選アイテム"が合計6,000名(各コース2,000名)に当たります。どちらも締め切りは11月30日消印有効。詳しくはhttp://jp.nescafe.com/natureで。

外と内からのWストレッチ効果で、ピンとしたハリに満ちた明るい目もとに!

小じわ×たるみ×くま、複合化しやすい目もとの悩みには、高機能アイケア「草花木果 アイクリームEX」を。

コクのあるクリームが肌にピタッとフィット。肌表面をうるおいフィルムでコートしてピーンと支え、内側からハリ・弾力をアップしてふっくらと支える"Wストレッチ効果"に加え、血行を促すことで、ハリ感に満ちた明るい目もとに導きます。

目もとだけでなく、気になる口もとの"ほうれい線"のケアにも使えます。15g・¥4,410。㈱キナリお客さま相談室📞0120・47・3999 http://www.sokamocka.com

「キリン 午後の紅茶 パティシエ アップルダージリン・オレ」をプレゼント!

「キリン 午後の紅茶」から、アップルティーにミルクを加えたデザートティー「キリン 午後の紅茶 パティシエ アップルダージリン・オレ」が新発売。豊かな香りはそのままに、甘さとコクが引き立つデザートティーです。500㎖・¥147。

この500㎖・12本を5名にプレゼントします。郵便ハガキに郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・職業を明記して、〒102-8787郵便事業麹町支店留 HHD「キリン 午後の紅茶 パティシエ」AN係へ。締め切り12月10日。㈱キリンビバレッジ お客様相談室📞0120・595955

「クラランス ボディケア コフレ」でお手入れして、1年の終わりを理想のボディラインで過ごそう!

今年の冬は「クラランス ボディケア コフレ」で、高画質な美肌を目指しませんか。

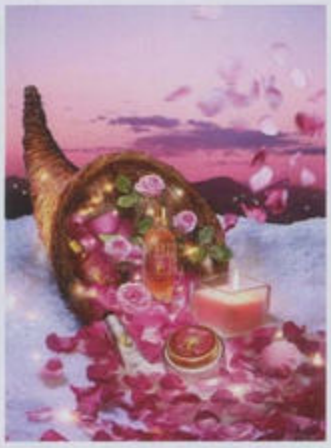
植物由来の保湿・引き締め成分と独自のトリートメントメソッドで、間近で見ても美しい、引き締まった高画質なボディの肌に導く「リフトマンスール ハイ ディフィニシオン」の現品に、なめらかで引き締まったボディに導く製品をセットした、贅沢なトータル ボディケア コフレです。

パーティシーズンを盛り上げる2wayクラッチバッグもセットされていて¥14,175です。個数限定発売なので、このチャンスをお見逃しなく。㈱クラランス☎03・3470・8545

タスカン ソウルから、新しくホームコレクションが登場。

サルヴァトーレ フェラガモ タスカン ソウルから、新ライン「タスカン ソウル ライフスタイル ホームコレクション」が登場。どれも100%イタリア製で、100%高品質の天然素材を使い、職人の手作りによるフェラガモらしいこだわりの逸品です。

「デラックス スカルプチュアル センティッド キャンドル」1.0kg・¥21,000、「センティッド キャンドル」240g・¥8,400、「センティッド キャンドル セット」3個×85g・¥13,125、タスカン ソウルの香りをさりげなく室内で放つフレグランスストーン「デザイン センティッド ストーン」¥16,800、アロマティックな香りの「センティッド サシェ」3個×30g・¥7,350など。㈱フェラガモ・ジャパン📞0120・202・170



こころ踊る、粉雪ローズ「キャンディローズ」シリーズを限定発売。

ロクシタンから、粉雪のようなパウダーシュガーがフワリととけて愛らしいローズの香りが広がる「キャンディローズ」シリーズが、12月25日まで限定発売。

粉雪とローズが奏でるメロディが、こころ踊る喜びを届けます。「キャンディローズ オードトワレ」75㎖・¥5,775、「キャンディローズ ボディクリーム」200㎖・¥5,775、「キャンディローズ センティッドキャンドル」¥3,990など。

ほかに、キャンディローズ コフレの「クリスマスホルンキャンディローズ」¥2,835、「キャンディローズ コンプリートギフト」¥10,290も発売。㈱ロクシタン ジャポン カスタマーサービス☎03・3234・6940 www.loccitane.co.jp

★応募の際は、郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記してください。掲載されているプレゼント(募集)情報は、提供各社が実施しているものです。皆様の個人情報などの応募情報については、提供各社にて管理されます。年齢・職業などの付帯情報を記載する場合はマーケティングデータや商品開発データとして扱われます。

hudie.com
慧美网 vimei.net

ピュアなハートの象徴！

永遠の愛の証（あかし）は、希少なプラチナ・リングで。

天然の白いプラチナの輝きは
"永遠"に変わらない。
際立った"高純度"とその"希少性"、
二人の永遠の愛の証である
ブライダルリングに一番ふさわしい。

Tsubomi

二人の幸せを予感させる蕾のモチーフ。
たくさんの花を咲かせたい。

ピンクダイヤモンドをあしらい、ダイヤモンドを包み込むようなデザインがキュート。左から、ER(プラチナ×ダイヤモンド0.30ct～×ピンクダイヤモンド0.06ct) ¥493,400～ MR(プラチナ) ¥144,900 MR(プラチナ×ピンクダイヤモンド0.15ct) ¥353,850(以上AFFLUX)

二人で育んできた恋の種が、"結婚"という実を結んだら、その幸せの証として、ブライダルリングを贈り合いたい。

ブライダルリングとは、婚約時に男性から贈られるエンゲージリング(ER)と、結婚後に二人でつけるマリッジリング(MR)のこと。

じつはこのエンゲージリングの約90%に、プラチナが選ばれている。マリッジリングも同様にプラチナが筆頭だ。

愛の証にプラチナが選ばれるのには、リアルな理由も。

日常生活で変質・変色の心配がなく、美しい輝きが永遠に変わることがない。そして、日本のプラチナ・ジュエリーのほとんどが純度90%以上。そのピュアな輝きは高純度だからこそだ。そしてなによりプラチナは、限られた地域でしか産出されない希少な貴金属。だからこそプラチナ・リングは"永遠"で"純粋"、"希少＝運命的"な二人の愛の象徴となりえるのだ。

また、ダイヤモンドとの相性も抜群。最も硬質で、気高く煌めくダイヤモンドは、結婚の永続性と女性の純潔を象徴する宝石ともいわれている。

一方プラチナは、糸のように細くのびる特性で、ダイヤモンドを細い爪でしっかり受け止め、その純粋な輝きを完璧に引き立ててくれる。

心浮き立つエンゲージリングと毎日身につけるマリッジリング。永遠の愛の証であるブライダルリングには、生涯をともにできるプ

写真・シンタロウ　スタイリスト・清水美樹子

蝴蝶网 hudie.com
唯美网 vimee.net

hudie.com

Curious

互いの魅力を日々発見する
好奇心旺盛なカップルのために。

ダイヤモンドをあしらったボリューム感のあるMRは大人の雰囲気。上から、ER(プラチナ×ダイヤモンド0.20ct～、0.01ct) ¥396,800～ MR(プラチナ×ダイヤモンド0.03ct) ¥246,540 MR(プラチナ×ブラックダイヤモンド0.03ct) ¥247,800(以上AFFLUX)

Chanson d'amour

ロマンティックな二人には
夜の静寂に響くラブソングが聞こえそう。

ERは虫かごを、MRのは虫の歌声(波長)をイメージしてデザイン。上・左から、MR(プラチナ) ¥113,400 MR(プラチナ) ¥109,200 下・ER(プラチナ×ダイヤモンド0.20ct～、0.20ct) ¥436,700～(以上AFFLUX)

TRENO

二人を乗せた列車が
幸せと感動に満ちた旅路へと旅立つ。

列車と線路をイメージしたシャープなデザインが魅力。左から、MR(プラチナ) ¥116,550 ER(プラチナ×ダイヤモンド0.30ct～、0.18ct) ¥396,800～ MR(プラチナ×ダイヤモンド0.11ct) ¥128,100(以上AFFLUX)

慧美网
vimee.net

Milky Way

夜空に流れる天の川に
願いがかなうように想いを込めて。

ゆるやかな曲線とダイヤモンドが天の川をイメージ。左から、
(プラチナ) ¥134,400 MR(プラチナ×ダイヤモンド0.06ct
128,100 ER(プラチナ×ダイヤモンド0.05ct) ¥288,650(
AFFLUX)

真冬の乾燥を乗り切るための高保湿アイテムはマスト・バイ!

NOV Week 4

乾燥が気になったら、コクのある使い心地で肌をじっくり潤す、
クリームやオイルがおすすめ。春を先取りする新色メイク品もチェックして。

今週のおためし隊

ィアラさん
デル。「クリスマのイベントに女友と行く時は、コテテにガーリーなフッションとメイク決めます!」

菅野綾子さん
ファッションライター。「朝、ぬるま湯だけの洗顔と化粧水マスクを実行中。肌が乾燥しなくなった気が。オススメです」

藤倉庸代
本誌編集部。「韓国でアカスリをしたら、水滴をはじくツルツルボディに。久しぶりに10代の頃を思い出しました(笑)」

肌をなめらかに保つ、シルク成分のボディケア。

ボディシャンプーは泡切れがよく、っきりとした洗い上がりなのに肌しっとり。その後に使うボディロションは浸透がよくて、どんどんに入っていく感じです。潤い補給たっぷりとしたいから、こんなにチプラだと惜しみなく使えて嬉し。肌に優しいので敏感肌さんにもススメです」(藤倉庸代)。洗浄成、保湿成分ともにシルク由来。

ルビス シルキーリッチ 右・ボディルキィローション200㎖ ¥1,260・ボディシャンプー500㎖ ¥1,050ールビス☎0120・010・010)

冬の美白は潤い力あるこのクリームに決まり!

すごく柔らかくて、のびのいい使心地です。つけたてはしっとりしすが、後でびっくりするくらいササラになるので、朝のケアにびっり。肌コンディションが整うので、イリーに使い続けたいですね」ティアラさん)。保湿成分としてブーン酵素エキスや紫ハーブコンプックスを配合。肌のくすみを改善て、みずみずしく整える。

薬部外品。ユーヴィーシーズ ホワト プラス ホワイトニング エマルジン C 35g ¥5,250(ハウス オブ ロー☎0120・12・6860)

肌のハリ、艶、脱乾燥に即効性ある魔法のオイル。

「このオイル大好き! 去年から冬美容液をオイルに切り替えていますが、保湿力バッチリです。目元や元など乾燥ジワが気になる部分にけておくと、長時間乾きません。指で叩き込むとメイクの上からも使えるので、ミストよりも日中の乾燥対策に即効性あり。ローズやネロリ、ランイランと好きな香りばかり入っているので、つけているだけで幸せな気持ちになります」(藤倉)

バイオラブ ユイル ドゥ ソワン プルエール30㎖ ¥10,500(バイオラブ☎03・5909・8815)

ハードなファッションにはピンクのリップで甘辛コーデ。

「この冬は目元を黒で強調したメイクが多いので、リップはキュートなミルキーピンクで甘さをプラス。グロスなしでもプルンとした唇になれます。お揃いのピンクでネイルをコーディネートすると、スキのないおしゃれが完成。ラメが入っていないので塗りやすいし、キャンディみたい。ハードなブーツ&網タイツのロックスタイルに、こんなメイクを合わせたいな」(ティアラさん)

ルナソル 右・ネイルフィニッシュ41 ¥1,575 左・フルグラマーリップスG 22 ¥3,150(カネボウ化粧品☎0120・518・520)

乾燥や疲労でヘタった肌をリフトアップ。

「このクリームはスゴイ! 最近、忙しくてあまり眠れない日が続いていたのですが、これを塗って寝ると、翌朝はたっぷり睡眠をとったかのように肌が内側からふっくら、ブルッブル! これで徹夜も怖くありません(笑)」(菅野綾子さん)。コラーゲンの合成に働くプラチナペプチドを独自のデリバリーシステムで肌に浸透させ、肌密度と弾力を高める。本格的なアンチエイジング対策に。

タイムアレスト クリーム50g ¥18,900(ドクタープラント☎03・6419・2793)

写真・小笠原真紀 文・中込久理

菅野綾子さんのイチオシ

セレブ気分になるバブルバスとハンドクリームで肌も心も潤う！

「バブルバスは湯船に入れてお湯を注ぐと、キメの細かいモコモコの泡が！ 弾力があって、時間がたっても崩れません。ランやラベンダーのいい香りでリラックスできるし、潤い効果も抜群。手のひらにのせて、フーッと吹いてみると、まさに映画『プリティ・ウーマン』(笑)。ローズの香りのハンドクリームはしっとりするのにサラサラのつけ心地。仕事中にもピッタリです」（菅野さん）

ロリア　右・バブルバス RX 750㎖ ¥5,250　左・ハンドクリーム BE35g ¥1,890（グローバル プロダクト プランニング☎03・3770・6170）

モードなスタイルに合うこの冬一番のアイメイク。

「パープル＆ブラックは思い切り今年っぽい組み合わせ。パープルはたくさんあるけど、これは赤みが強くてセクシーです。ラインとしても使えるので目元を強調できるのがいい。シャイニーな素材のワンピを着て、こんなアイメイクで、パーティやクラブに出かけたい♡　肌なじみがいいイエロー＆カーキは、大人っぽくキメたい時に。シックなパンツスーツに似合いそう」（ティアラさん）

NARS デュオアイシャドー（右・3078、左・3068）各¥4,410（NARS JAPAN ☎0120・356・686）

上品にメイクできるパール100%の艶グロス。

「水みたいにスルッとのびるし、平らなスパチュラ型アプリケーターが使いやすい！ 液をたっぷりふくんでキレイに均一に塗れます。このオレンジはカジュアルにも合うし、今年らしい素敵な色。パール入りのヌーディなピンクは、デイリーメイクにヘビロテできそうです。どちらも、甘くも辛くもなく、どんなファッションにも合わせられるのでいいですね」（菅野さん）

ケサラン パサラン アクアリップカラット（右・012、左・011）各¥2,625 11/27発売（ケサラン パサラン☎0120・187178）

幸せを運ぶラピスの色を眼差しにプラスして。

「目元が重くなるので、黒いマスカラはあまりつけないのですが、この深みのあるシックな紺色は主張しすぎずにニュアンスが出せるのが優秀。ミッドナイトラピスというネーミングも素敵です。傘のような形の先が細いブラシは、先端が目頭の短い毛をキャッチする使いやすい形。下まつ毛は、ブラシを縦にして先端を使うと、ビシッとつきます」（藤倉）

ラッシュ アーティスト ウォータープルーフ ミッドナイト ラピス¥2,940 限定発売中（マックス ファクター☎0120・021325）

立体構造のストレッチシートで潤いアップと小顔を目指せ！

「立体感のある形状のマスクで、あごのラインを引き上げてピッタリと密着。液だれすることもありません。顔に貼る時に迷わない形(笑)。6〜7分でキューッと顔が引き締まっていく実感が。夜のケアに使うと、翌朝の洗顔の時にビックリするようなふっくら感が味わえます」（藤倉）。肌に潤いを巡らせ、ハリと弾力をもたらす新処方。10分間のマスクでリフトアップが狙える。

スック リファインド フロウ ストレッチ マスク6枚入り¥10,500（SUQQU☎0120・988・761）

藤倉庸代のイチオシ

NEW OPEN!
オープンしたての最新サロン

フランス人建築デザイナーによる空間。［ポーラ ザ ビューティ 銀座店］東京都中央区銀座1−7−7 エステ予約☎0120・375355

買い物や仕事の帰りに肌を委ねたい、気軽で贅沢なエステティック。

銀座の目抜き通りにポーラのフラッグシップショップが堂々のオープン。地下にあるエステサロンは特に注目。ポーラ独自のマッサージやパックでリラックスしながら美肌が目指せる。肌の悩みに合わせてメニューを選べる「トラブルリペア」（70分、¥12,075）は、なかでもおすすめ。割安になる3回コースもあるから利用して。

v慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

成宮寛貴 美容力向上委員長 やらせていただきます!

No.59

「全部欲しくなっちゃう! 成宮流美顔器図鑑」

もはや一家に1台の時代!?
話題の新商品から本格派まで、
噂のアイテムを一挙ご紹介。
委員長と一緒に、おうちで
エステ気分をお試しあれ。

とにかく全部すごい!

俺的ヒットの美顔器ラインナップです。

興味津々の美顔器。はりきってお試ししてみました♪

1 ジェイメック クラリソニックプラス

ブラシの振動が気持ちいい

毛穴を音波で洗ってかなりスッキリ♪

ブラシが1秒間に300回の反復回転をすることによって音波が発生。その振動で皮脂や汚れ、メイクを浮き上がらせて落とす新しい洗顔法、"音波洗顔"をこの一台で。「ツルツル肌になりそう! 贅沢に全身洗ってもいいんじゃない?」

ジェイメック クラリソニックプラス¥29,800（ジェイメック☎0120・255・373）

2 エムシープラザ

このパッドがスゴイ!

たった15秒のスピードスキンケア!

シリコン製のフェイスパッドを使用してイオン導入することにより、広範囲にムラなく一気に有効成分を届けることができる。その時間は毎日わずか15秒! 「本当にこれでOK? っていう超短時間ケアで続けられそう」

エムシープラザ ブロードイオン（トライアルセット）¥29,800（エムシープラザ☎0120・599・833）

3 メガビューティ L×H

5つの機能で効果もメガ級!

イオン導入の最先端は光のエステ"LED"で。

2種類のイオンケアに微弱電流+ローラー、2色のLEDによる「光エステ」に加えて温感機能など、5つの機能が搭載された美顔器。「このLEDの光が効いてる感があるね。お手軽エステ気分とはまさにこのこと。立派!」

メガビューティL×H¥34,650（ナリス化粧品☎0120・71・9000）

4 ヤーマン no! no! SKIN

コンパクトでポーチにも。

光+熱のWパワーで肌トラブルを撃退!

肌荒れの気になる部分にジェルを塗り、10秒間光を当てるだけの簡単ケア。光で肌をトリートメントし、低刺激ケアが可能に。手のひらサイズで持ち歩くにも◎。「突然ニキビができた、ってときに持ってるとすごく安心するよね」

ヤーマン no! no! SKIN¥29,800（ヤーマン☎0120・776・282）

5 誉 スリムセラ

いつでもどこでもコロコロ♪

実用新案のローラーが毛穴とタルミに直撃!

エステのゴッドハンドをヒントに考案された5本ローラーと遠赤外線セラミックがフェイスラインをリフトアップ。メイクの上からもお風呂の中でもOK。「時間が空いたときにできる気軽さがいいね。移動のときも車で使いたいなー」

誉 スリムセラ¥21,000（誉☎0120・756・563）

6 パナソニック エステローラー

電動ローラーパワーで小顔効果を実感。

プロのエステティシャンのテクニックを取り入れた、リズミカルな振動で顔の筋肉に働きかけるローラー式美容器。「ブルブル頬が振動して、筋肉が動かされてるのがわかる! 欲しいな。でもこの顔は彼氏には見せちゃダメ(笑)」

パナソニック エステローラー EH-SP30¥13,800＊編集部調べ（パナソニックお客様ご相談センター☎0120・878・365）

様で
でも!

7 YUUKI炭酸ミスト シャワー（フェイス用）

ミストで簡単潤い肌に。

酸パワーで美肌の"保湿"を攻略。

粧水とともに微細な炭酸ミストを肌にふりかけること 潤いのあるみずみずしい肌へ。洗顔後にもメイクのからの保湿にもOK。「細かいミストだから気持ちいい～。スキンケアの新しいカタチなのかも。画期的!」

UUKI炭酸ミストシャワー（フェイス用）¥36,750（遊創健美倶楽部☎0120・02・1107）

学の進歩最高!
美容家電って
奥が深いよー!

成宮寛貴

1982年生まれ。ブログや私服スナップをまとめたフォトブック『なりみやでした。』（ワニブックス）12月5日発売予定。公式サイトhirokinarimiya.comにも遊びに来てね!

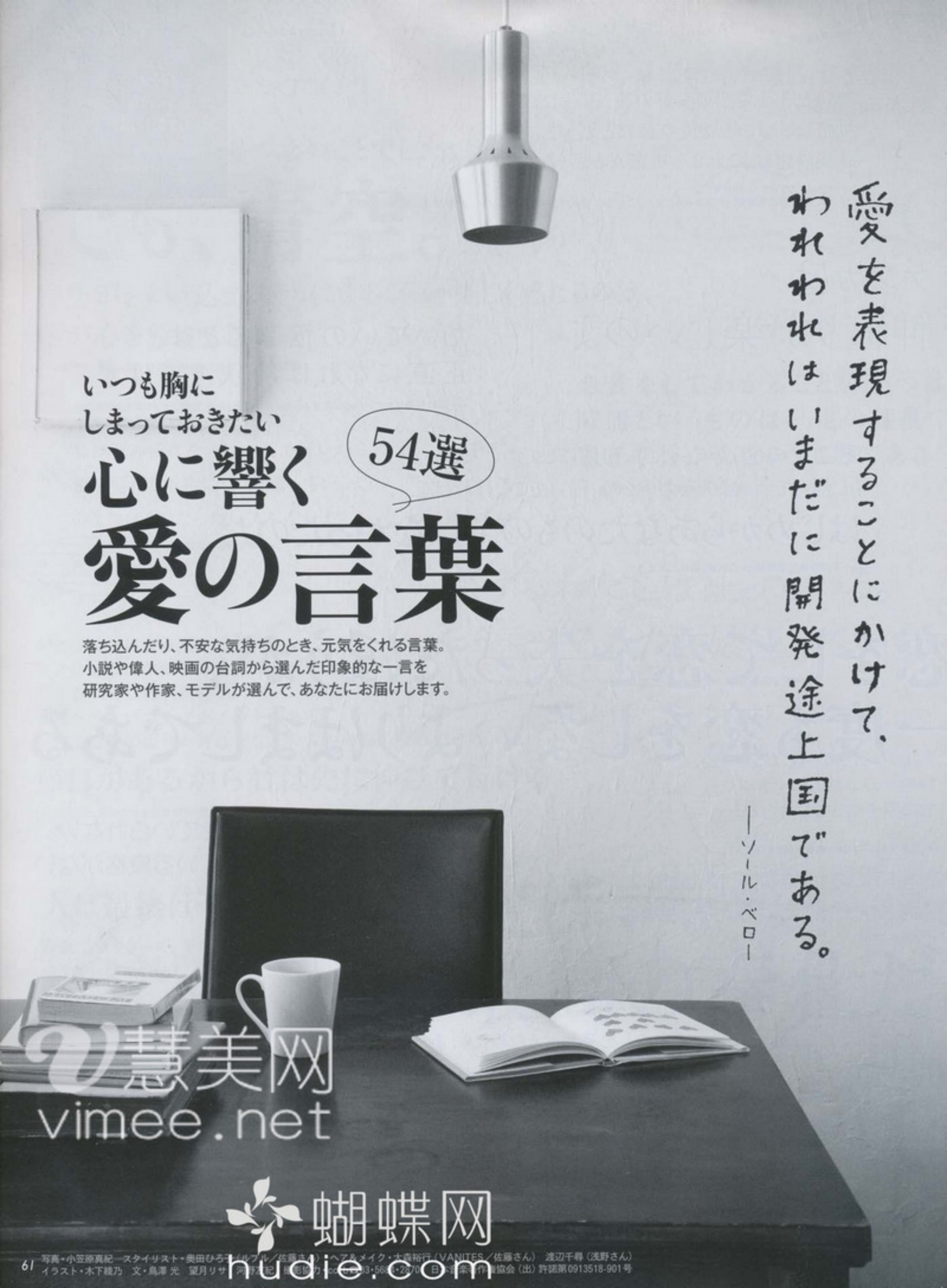
NEXT ISSUE!

だけで痩身!
テー ダイエット

シャツ¥19,950（soe／ワグ インク http://hirokinarimiya.com）
デニム¥49,350（ニール バレット／PDM JAPAN☎03・5212・1816）

写真・小笠原真紀 スタイリスト・渡辺浩司 ヘア&メイク・高橋幸一 構成・Suivre

慧美网 vimei.net
hudie.com



愛を表現することにかけて、われわれはいまだに開発途上国である。

——ソール・ベロー

いつも胸に
しまっておきたい

心に響く愛の言葉 54選

落ち込んだり、不安な気持ちのとき、元気をくれる言葉。
小説や偉人、映画の台詞から選んだ印象的な一言を
研究家や作家、モデルが選んで、あなたにお届けします。

慧美网
vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

写真・小笠原真紀　スタイリスト・奥田ひろ子（ルプル／佐藤さん）ヘア＆メイク・大森裕行（VANITES／佐藤さん）　渡辺千尋（浅野さん）
イラスト・木下綾乃　文・鳥澤 光　望月リサ　河野友紀　撮影協力・[illegible]　日本音楽著作権協会（出）許諾第0913518-901号

Love ♡ Word

**ふっと心を
軽くしてくれる
愛の言葉17選。**

いつも頑張っているあなたへ、
賢人からの言葉をお届け。
愛の本質とは何かを学ぼう。

初恋と最後の恋のちがいを、ご存じ?
初恋は、これが最後の恋だと思うし、
最後の恋は、これこそ初恋だと思うもの。……なのよ

——サーカスのプリマドンナの馬
(『ムーミン谷の名言集—パンケーキにすわりこんでもいいの?』トーベ・ヤンソン　渡部 翠訳／講談社より)

蝴蝶网
hudie.com

ケンカは
仲直りが楽しいのよ

——レスリー(映画『ジャイアンツ』より)

たいていの悩みごとは、
正直になれば解決するはず

——岩崎有香(『ロマンチックに生きようと決めた理由』永井 宏編／アノニマスタジオより)

愛しているものがあったら、自由にしてあげなさい。
もし帰ってくればあなたのもの。帰ってこなければ、
はじめからあなたのものではなかったのだ

——斉須政雄(『調理場という戦場』朝日出版社より)

**恋をして恋を失ったほうが、
一度も恋をしないよりはましである**

——テニソン

しっかりしていなかったら、生きていられない。
やさしくなれなかったら、生きている資格がない

——レイモンド・チャンドラー(『プレイバック』清水俊二訳／ハヤカワ・ミステリ文庫より)

壁を叩くのに時間を使わず、
壁をドアに変えようと望みなさい

——ココ・シャネル

「わたしがあなたのどんなところが好きか、わかる?」
「さあ、なんだろう」
「わたしを笑わせるためなら、あっさりプライドを捨てるところよ」

——ジェーン(『娘たちの狩りと釣りの手引き』メリッサ・バンク　飛田野裕子訳／ヴィレッジブックスより)

慧美网
vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

恋というものは誰にも逆らえず、
自分を守ることもできない本能的感情よ

──カトリーヌ・ドヌーヴ

心を持つことは、せつないことでした。

でも、青空。

青空が、すい込まれそうになるくらい美しく感じるのは、
私が心を持ってるから

──純(『ゴーダ哲学堂 空気人形』業田良家／小学館より)

恋愛をしてわかることの一つは、
時間というものは一定の速度で
過ぎて行かぬということである

──吉行淳之介(『恋愛論』角川文庫より)

私は死ぬ前にたった一人で好いから、
他(ひと)を信用して死にたいと思っている。
あなたはそのたった一人になれますか。なってくれますか

──先生(『こころ』夏目漱石／新潮文庫より)

恋するわたしは狂っている。
そう言えるわたしは狂っていない

──ロラン・バルト(『恋愛のディスクール・断章』三好郁朗訳／みすず書房より)

生きることに疲れた時は、
まさにあなたの生き方を変える時である。
生きることに疲れた時は、
幸福へのターニングポイントである。
生きることに疲れた時はあなたの人生の節目なのである。
節目があるから竹は先に伸びて行ける

──加藤諦三(『心の休ませ方』PHP文庫より)

愛するとは、けっしてたがいに
見つめ合うことではなく、
いっしょにおなじ方向を見ることだ

──サン=テグジュペリ
(『人間の大地』山崎庸一郎訳／みすず書房より)

人は最後は一人なんだよ。

徹夜で語り合って、手を絡いで抱き合って眠っても、
違う夢を見るんだよ。だからこそ、
人は人に影響を受けたり、人を大切に思ったり、
その人間の生き様を尊重出来るんじゃねーのか

──イチコ(『下妻物語』嶽本野ばら／小学館文庫より)

愛は、
最高の奉仕だ。

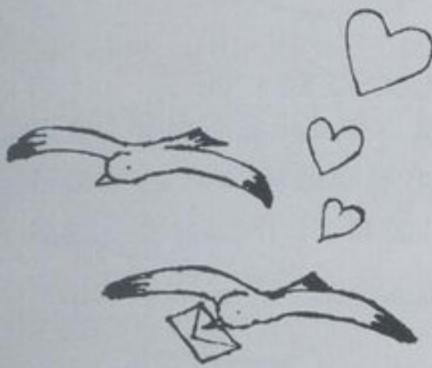
みじんも、自分の満足を思っては、いけない

──三木朝太郎(「火の鳥」『新樹の言葉』所収　太宰 治／新潮文庫より)

慧美网
vimee.net

心の琴線に触れる愛の言葉溢れるラブレター4選。

愛する＋書くの究極の形、ラブレター。
気持ちをうまく伝える表現と
文章技術を4人の恋文から伝授します。



—ジェリーからホリーへの手紙 映画『P.S.アイラヴユー』より

最愛の妻に遺していく励ましのラブレター。

最愛の夫・ジェリーを亡くしたばかりのホリーは、失意で電話にも出られず自宅に引きこもっていた。そんな彼女のもとへ、30歳の誕生日から、消印のないジェリーからの手紙が届くようになる…。ホリーが再生していくさまと、ジェリーの深い愛情に心が洗われる。こちらはジェリーの最後の手紙。●『P.S.アイラヴユー プレミアム・エディション』¥4,179 監督・リチャード・ラグラヴェネーズ 出演・ヒラリー・スワンク 発売：P.S.アイラヴユー委員会

©2007 CUPID DISTRIBUTION LLC. ALL RIGHTS RESERVED.

ホリーへ

僕にはもう時間がない。
君はアイスを買って、もうすぐ戻ってくる。
これが最後の手紙だ。
言い残したことは1つだけ。
僕を想い続ける必要はない。もう君は独りでも
やっていける。忘れないで 君の愛で —— 僕は変わった。
君に愛され男になれた。そのことに感謝する。
永遠に。天国でも。1つ約束して。
もし悲しくなったり、不安になったり —— 自信を失ったら ——
僕が見守ってると思い出して。
妻になってくれて ありがとう。人生に悔いはない。
僕は幸福な男だった。君は僕のすべてだった。
でも僕は君の人生の一部でしかない。続きはある。
これが僕の最後のアドバイスだ。
新しい恋を恐れないで。死ぬほど激しい恋の
合図を見逃さないで。

P.S.
永遠に愛してる

文ちゃん。

僕はまだこの海岸で、本を読んだり原稿を書いたりして
暮らしています。いつ頃うちへかえるか、それはまだ、はっきり
わかりません……
文ちゃんを貰いたいという事を、僕が兄さんに話してから何年に
なるでしょう（こんなことを文ちゃんにあげる手紙に書いていい
ものかどうか、知りません）。貰いたい理由は、たった一つあるきりです。
そうして、その理由は、僕が文ちゃんを好きだという事です。
勿論、昔から好きでした。今でも好きです。
僕のやっている商売は、今の日本で一番金にならない商売です。
その上、僕自身もロクに金はありません。ですから、生活の程度
から云えば、いつまでたっても知れたものです。それから僕は
からだもあたまも、あまり上等に出来上っていません（あたまの
方はそれでもまだ少しは自信があります）。うちには父、母、
伯母と、としよりが三人います。それでよければ来て下さい。
僕は文ちゃんの口から、かざり気のない返事を聞きたいと思っています。
繰り返して書きますが、理由は一つしかありません。僕は文ちゃんが

—芥川龍之介から最愛の女性・塚本 文へのプロポーズの手紙

心からの「好き」が伝わる飾らないプロポーズの言葉。

『羅生門』『蜘蛛の糸』『杜子春』など数々の名作を著した日本の代表的な作家・芥川龍之介。こちらの手紙は、彼が25歳のときに、友人の姪である17歳の塚本文に宛てたもの。将来に不安を抱えつつも、ただ「好き」という理由のみで、強く愛情を訴えるプロポーズの手紙である。飾らない純粋な思いに溢れ、胸を打たれる。その後二人は、大正7年に結婚をし、3人の男の子に恵まれた。●『文豪たちの書簡に学ぶ まごころを伝える手紙』門倉岬著／雄鶏社 ¥1,155

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

―真野伊吹から最愛の恋人への手紙 映画『クローズド・ノート』より

まるで母親のような深い愛で恋人の成功を望む恋文。

大学生の香恵は、引っ越したアパートで、前の住人・伊吹が残した一冊のノートを見つける。それは新任小学校教師である伊吹が、学校での出来事や恋の苦悩を万年筆で毎日書き綴った日記だった。こちらは、伊吹がそのノートに書いた最愛の人に宛てたラブレター。恋人の成功を心から願う深い愛情が伝わってくる。●『Closed Note』¥3,990 原作・雫井脩介 監督・行定勲 出演・沢尻エリカ、伊勢谷友介、竹内結子 発売：ショウゲート・東宝 販売：東宝

©2007「クローズド・ノート」製作委員会

大げさなことかもしれないけど 出逢いというのは
運命の糸でつながれているから、あるのだと思う。
限りあるめぐり合いの中で出逢うのだから、それは
奇跡だと言ってもいい…
あなたと出逢うずっとまえの私は、この教え子たちと
同じ、夢見る少女でした。でも、こんなに幸せな
今の自分は想像できなかった。夢なら永遠に
覚めないで欲しい。でも、これが現実なら
一瞬でも構わない。私は生きてきてよかったって
言える…
こうやってあなたのことを考えると、なんだか暖かい
気持ちになれる。…あなたは、私にとって
陽だまりです。一見冷たそうで、でも本当は
心の芯が太陽のように温かい。そう思うのは
きっと私だけじゃなくて、あなたにはそんな魅力があります。
それはあなたの絵にもかんじること。あなたのその才能と
魅力を分かってくれる人たちがこれからもきっと沢山
現れて、その中であなたが光り輝[illegible]。
それを隣りで見守ることができ[illegible]最高に[illegible]
ねえ隆…わたしはあなたに出逢[illegible]て本当に良かった。

蝴蝶网 hudie.com

愛するリヴィ

僕が最初の大成功をおさめて君を勝ち取ってから6年が、そして
神が君をこの世に遣わしてその大成功の準備をしてくださってから
30年が過ぎた。僕たちは今こうして毎日一緒にて、日を追うごとに、
絶対にもう離れないのだ、一緒になったことに一片の後悔すらも
ないのだという気持ちを深めている。去年の誕生日のときよりも、僕に
とって、そして子どもたちにとって、君はもっと大切な存在になっている。
1年前よりも、今はとても大事なんだ。一緒に迎えた最初の
誕生日のころよりもずっとずっと大切になってきていて、僕には、このまま
気持ちが深まり続けるんだと分かる。
最後[illegible]気持ちが深まり続けるんだと分かる。愛情の深まりで年齢を祝福
恐れず[illegible]を感じることなく、[illegible]
できるのだから、[illegible]年波と増える白髪もひっくるめて、これから
訪れる誕生日たちを[illegible]待ちにして生きていこう。
君の気品あふれる優しさと、この30年という年月への威厳に、
君と子どもたちへの深い愛情をこめて、祝福を！
いつも傍に

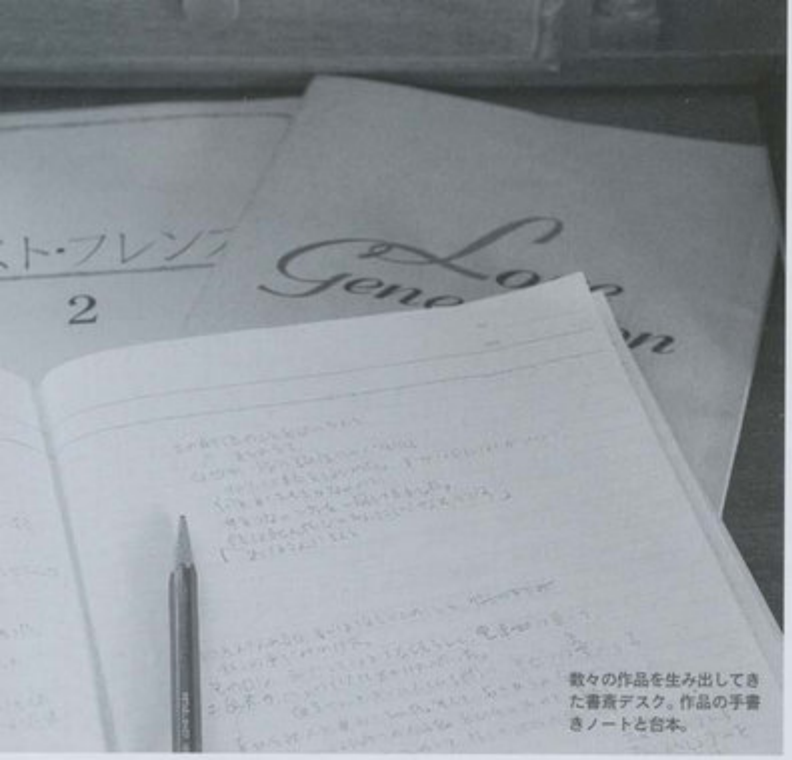
S.L.C.

vimee.net

―マーク・トウェインから妻のリヴィへの手紙

幸せな結婚生活が垣間見える妻30歳の誕生日を祝う手紙。

『トム・ソーヤーの冒険』の著者、マーク・トウェインは、名高いアメリカ人作家で、講演家、風刺家。ニューヨーク北部の裕福な家庭の娘・リヴィと恋に落ち、1870年に結婚。二人はとても幸せな結婚をし、4人の子供をもうけた。この手紙はリヴィ30歳の誕生日に彼が送ったもの。年を重ねることに愛情が深まっていくなんて…一度はもらいたい恋文だ。●『LOVE LETTERS 偉人たちのラブレター』ウルスラ・ドイル編 田内志分訳／青山出版社 ¥1,365



数々の作品を生み出してきた書斎デスク。作品の手書きノートと台本。

ヒットドラマの生みの親、脚本家・浅野妙子のあの! 愛の台詞誕生秘話。

『ラブ ジェネレーション』や『ラスト・フレンズ』などを手がけた脚本家・浅野妙子さん。創作の現場に伺い、多くの人の心に響いた数々の名台詞、その原点を教えていただきました。

ドラマのなかの名台詞といえば、一言でその場をさらってしまうような決め台詞を思い浮かべるかもしれない。しかし、浅野妙子さんのドラマには、そういった類のキラーワードはほとんど登場しない。その代わり、じんわり心に染み込んでくるような人間味溢れる温かな言葉がたくさん存在する。

「私がまだ脚本の仕事をし始めた頃は、〝ここで一言!〟というような決め台詞を求めてくるプロデューサーさんもいらっしゃいました。ただ私は、普段の生活からかけ離れた言葉は使いたくない。現実から、乖離させたくなかったんです」

ドラマは台詞を聞かせるためのものではなく、あくまでも物語を見せるもの。浅野さんは脚本を書く際に、先へ先へと視聴者を導いていくドラマとしてのおもしろさ、そのための構成も重視している。

「ストーリーを動かしていくうえで絶対的に必要な展開ってあるんです。思い描いている方向に主人公たちを進ませるためには、この場面で誰かが何かを言わないといけない。それこそが私の思う決め台詞。書き手の私が今、彼らに何が必要なのかさえわかっていれば、台詞が、ふっと出てくるんです」

その人が言うからこそ、素敵に聞こえる言葉がある。

浅野さんの頭の中で、自然に登場人物たちが動きだし、自分の言葉で話し始める瞬間がある。役を演じる俳優が決まり、その人自身のキャラクター性が役へと投影されたときに、それはイキイキと輝きだす。

「同じ台詞でも、誰が口にするかでリアリティって違ってくるし、それによって見ている人への伝わり方も変わります。ですから、物語が展開していくためのきっかけになる台詞を、どのキャラクターに言わせるかにはすごく頭を悩ませます」

そのため、キャスティングが決まった時点で、演じる俳優が出演したドラマや映画のほか、バラエティやトーク番組までチェックするのだとか。ときには、それがヒントになって想定していなかったシーンや台詞が生まれてくることも。

「俳優さんの肉体を通してキャ

自宅兼仕事場にて。執筆活動の傍ら家事や子育てもこなす浅野さん。そんな毎日の生活が、誰もが共感できるような台詞を生むのだ。

んですね。例えば『ラスト・フレンズ』で瑛太さんが演じていたタケルや、『純情きらり』で西島秀俊さんが演じていた冬吾の台詞は、この人たちが言うからこそ素敵に聞こえる言葉だと思うんです。だからこそ、役者さんをとことん愛して、その人にしか言えない言葉を見つけたいと思うんです」

そして、その先に視聴者という存在がいることも忘れない。

「ドラマを見ている人が、押してもらうと気持ち良いツボってあると思うんです。そこは常に意識しています。男性を描く場合、私だったらこの人にこんな

好きな人と一緒だから
いくら苦しくても辛くても
たとえその人に傷つけられてもよ。
後悔しないで生きていけるんじゃない

理子の姉（『ラブ ジェネレーション』より）

広告代理店に勤める哲平（木村拓哉）と理子（松たか子）。当初はケンカばかりしていた二人が、次第に心を通わせるようになる。恋に臆病になるがゆえに哲平のプロポーズの返事に迷う理子への助言。

『ラブ ジェネレーション』出演：木村拓哉、松たか子 1～6巻（VHS）各¥7,1[illegible]0（vol.1のみ¥3,990）（発売：フジテレビ 販売：ビクターエンタテインメント）

vimee.net
hudie.com

好きなら　ただ思ってればいい

──杉 冬吾（『純情きらり』より）

周囲に反対されながらもピアニストへの夢を貫こうとする桜子（宮崎あおい）。そんな彼女に恋しながら、立ちはだかる障害から彼女を諦めようとした達彦（福士誠二）に、画家の冬吾（西島秀俊）が助言する。

『純情きらり』出演：宮崎あおい、西島秀俊　BOX-1,2 ¥15,960　BOX-3 ¥19,950（発行：株式会社NHKエンタープライズ　販売：ポリドール映像販売会社）発売中
©2006 NHK

シェアハウスで暮らす美知留（長澤まさみ）、瑠可（上野樹里）、タケル（瑛太）の3人。過去のトラウマからセックス恐怖症に陥っていたタケルだが、性同一性障害の瑠可に想いを寄せるようになる。

『ラスト・フレンズ』出演：長澤まさみ、上野樹里　ディレクターズカット 完全版 DVD-BOX ¥23,940（発売：フジテレビ　販売：ポニーキャニオン）発売中

人間としてか、女としてか、どっちかなんてきくなよ。
俺にだってよくわかんないんだから。
でも俺は瑠可を支えたい。
瑠可がどんな風に変わっていくとしても、
それを側で見続けたいんだよ。
瑠可を見失いたくないんだよ！

──水島タケル（『ラスト・フレンズ』より）

うような台詞を書きます。タケルの台詞もそう。逆に女性の場合だと、理子の姉の台詞など自分の気持ちを代弁させるようなところがある。妄想みたいなものですけど(笑)。自分と登場人物はイコールではないけれど、自分とドラマを見ている人は、限りなく近い感覚でいます」

自分が伝えたいことを、脚本の中に書いている。

幼い頃から本が大好きで、物語の世界に埋没しがちな子供だったという浅野さん。そのためか、漠然とではあるけれど、当時から小説を書きたいという夢を抱き続けていたそう。

「ただ、具体的な考えはなく、何の気なしにこの世界に入ってしまったんです。でも始めてみたら、おもしろかったんですよね。小説って、一番の主題をほのかに隠すようなところがありますが、脚本は逆。自分が一番伝えたいことを台詞に乗せて言い切ってしまえる。それが案外、心地よかったんです」

自身が映画やドラマが好きだったことも大きく影響する。心引き込まれる魅力や楽しさを知っているからこそ、見る側の心に響く作品が生まれるのだ。

「臆病者より、とにかくやってみようと動く人が好き。人生には成就しない片思いもあれば、結果的には無駄だったと思えるようなこともたくさんある。でも、そのすべてが必要で大切な経験。いらないことなんてないんです。ぶつかってみるのが人生だと思うから」

数々のドラマに登場する、傷つくことを恐れて悩む人々。その背中をそっと押す、温かいけれど芯のある台詞が登場するのは、そんな思いが投影されているからかもしれない。

浅野妙子をうならせる愛読書&ドラマの台詞。

「脚本を書くうえでストックしたり参考にすることはありませんが、これまで観てきた映画やドラマ、読んできた本が、物語を紡いでいくうえでの素地になっていることは間違いないでしょうね」

そう言う浅野さんが、出てくる言葉がぐっとくる作品として挙げたのが下の2作品。

「好きな作品はもっとありますが、この台詞、というと、パッと思い浮かぶのがこれら。特に『あ・うん』は、10代の終わり頃に見て、ドラマのおもしろさをつくづく感じた、自分にとって本当に思い出深いものです」

頭ではなく皮膚感覚でわかる台詞。

子どもが産める！　こんなうれしいことないって、どうしてオトコにはわかんないんだろうね。それで自分が死んだって、うれしさには変わりない。生まれた子どもが死んだって、やっぱりうれしい。オンナってそんなもんさ

──『火の山-山猿記』上・下　津島佑子／講談社より　浅野さん私物

「ドラマ『純情きらり』の原作です。生まれた子どもが死んだって、やっぱりうれしいっていう台詞があるのですが、読む人によってはギョッとする内容だと思うんですよ。でも、私も人の親ですが、とてもわかる気がするんです。まさに、女ってそんなものですよね」

向田邦子さんの絶妙な喩えに納得。

ドラマ『あ・うん』は原作 [illegible] 邦子（こちらのDVDは、発売停止の商品）浅野さん私物

しがないサラリーマンの仙吉と、実業家として成功を収めている門倉は、陸軍時代に寝食を共にした親友同士。妻の君子がいながら、仙吉の妻・たみに想いを寄せる門倉と、それを知りながらも何食わぬ顔で関係を続ける仙吉とたみ。「君子が、3人の奇妙な三角関係について語るときに、その関係を積み将棋になぞらえて話すんですよね。その喩えが絶妙なんです。向田さんの台詞には、昔からいつもワクワクさせられています」

13歳のときに両親を失い、過酷な人生を歩んできた佳音（堀北真希）。ピアニストの殉也（北川悠仁）に恋した佳音は、彼が植物状態の婚約者を思い続けていることを知りながらも、その恋を大事に温めていた。

『イノセント・ラヴ』出演：堀北真希、北川悠仁　DVD-BOX ¥23,940（発売：フジテレビ　販売：ポニーキャニオン）発売中

愛って何だと思いますか？
愛には過去も未来もない。
好きだという胸いっぱいのこの気持ちを、
このいまを、一瞬一瞬つなげていくこと。
だたそれだけ

──秋山佳音（『イノセント・ラヴ』より）

vimee.net
hudie.com

佐藤江梨子・幅 允孝が本をセレクト。「愛」について一緒に考えました。

"愛のわからない人へ" 贈る本、女性の強さを教えてくれる本、恋愛の美しさに触れる本…
本が大好きなお二人が、愛の言葉がたっぷり詰まった本を厳選しました。

'10年1月公開の映画『すべては海になる』の劇中に登場する"愛のわからない人へ"をテーマにした本棚。その本棚に収める本をセレクトした幅允孝さん&佐藤江梨子さんが、愛や、本について語る2時間に密着。

本の選び方には人となりが表れる。

幅さん（以下H） "愛のわからない人へ"という本棚を作りましたが、愛とは何か、いまだにわからないというのが本音です。ただ、わからない僕がわからないなりにもがくことに意味があるような気もするんです。

佐藤さん（以下S） この映画では、私が演じた夏樹自身も愛に迷っている。書店員として働き"愛のわからない人へ"向けた本を人に薦めながらも、過去から現在までの恋愛や、人との関係に思い悩んでいるんです。

H 恋愛って、ある人にとっては甘美なもの、ある人にとっては胸に痛く刺さるもの。時間が育てていくものでもあり、瞬間的に生まれるものでもある。そのすべてを入れ込める器が、本棚ではないかと思います。

S 確かに、本棚ってその人自身を表しているかもしれない。その人がどんな考えで生きているのか、いわゆる哲学みたいなものが透けて見えるというか。

H そうなんです。だから映画では、夏樹の抱える心の問題を考えるヒントになるような本を300冊くらい選びました。

人に薦めたい、贈りたい。大好きな本はこれ！

S 本棚の中に、絶対に入れてほしい！ とお願いしたのが『いづみ語録』(4)。女優や作家として活躍した鈴木いづみさんという方の本なのですが、これは私の人生のバイブルともいえる、大好きな一冊なんです！

H この本、佐藤さんはどんなときに読むんですか？

S 落ち込んだときや自分の考えが正しいのかわからなくなったときにこれを読むと、自分の哲学を信じてここまで言い切って生きた人がいるんだ、と勇気づけられるんです。

H いろんな言葉を紡ぎながらも、一貫して感じる芯の強さや潔さは魅力的ですよね。僕が最近ぐっときたのは、姫野カオルコさんの『桃』(2)。これは14歳の少女が教師と恋に落ちてしまう、『ツ、イ、ラ、ク』という小説のサイドストーリー。32歳になった主人公が、桃を見て当時を思い出す話です。本編では

佐藤江梨子さんがあなたに届ける言葉

『恋愛した方がいい』
なんて余計なお世話ですから！

（さとうえりこ）藤江梨子さん
優。『すべては海になる』
陽』などの映画、ドラマ、
Mなどで活躍。小説や映
への造詣も深く、書評の
筆経験も。リレー小説『T
OIS トロワ』（角川書店）
好評。

慧美网 vmee.net
蝴蝶网 hudie.com

佐藤さんと幅さんがオススメする4冊はこちら!

幅さん推薦 女の粋を学べる本

1

『二つ枕』杉浦日向子著／ちくま文庫　幅さん私物

2

『桃』姫野カオルコ著／角川書店　幅さん私物

うれしくてたのしいとことばに出してしまえば、今は壊れる。だからいやらしくならなければならない。

——森本隼子（『桃』より）

佐藤さん推薦 愛の本質に触れられる本

3

『一夜官女』司馬遼太郎著／中公文庫　佐藤さん私物

4

『いづみ語録』鈴木いづみ著／文遊社　佐藤さん私物

非常に単純な健康的な、疑うことを知らないという女が多すぎる。そんなのは、むしろ動物に近い。エロティシズムを必要とするのは、人間だけであるからだ。裏表のある性格は罪悪だという人がいるかもしれないが、エロスとは本質的に罪につながっているものだ。

——鈴木いづみ（『いづみ語録』より）

幅允孝さんがあなたに届ける言葉

「愛がわからない」ということは、何も困ったことじゃない気がします。

見えない主人公の気持ちが重層的に描写されていて、現実感のある台詞もとても良くて、男性の知人にも薦めています。

S　私も、好きな本って人にプレゼントしたくなります。『いづみ語録』もだけど、この『一夜官女』（3）も大好きで、今まで何回買ったかなぁ。これは儚い恋の物語。読むと、一人の人と10年一緒にいるのが良くて、一瞬の恋はダメとか、もっと恋愛しろ！　みたいな世間の風潮がバカらしく思えてきます。そんなわけないよ！　って。

H　ひと時の出会いという意味では、この『二つ枕』（1）もそう。吉原を舞台にした短編漫画ですが、それこそ一期一会。一晩、床を共にする、それだけの関係が決して軽いものじゃない。江戸言葉の響きも美しいし、登場するおいらんがかっこよくて、惚れ惚れします。

読書という体験の一番の魅力は？

H　読書の醍醐味は、そのときやその場で何かが起こらなくても、体験や言葉が少しずつ自分の中に溜もっていくということ。そうして自分を深め、広げていくための方法なんだと思います。

S　だから「いい言葉を見つけよう！」と欲を持たずに読んでいれば、いつかその言葉に助けられたり慰められたりする日が来ると信じています。

movie information

『すべては海になる』監督、脚本・山田あかね　ダブル主演・佐藤江梨子、柳楽優弥　'10年1月23日より新宿バルト9、梅田ブルク7ほかにて上映。

幅 允孝さん（はば よしたか）
BACH代表。『TSUTAYA TOKYO ROPPONGI』『スーベニアフロムトーキョー』など、様々な場所で本の提案＆セレクトをするブックディレクター。

佐藤さん・ワンピース¥26,250（ALUMINA）　タートルニット¥6,825（レイ ビームス）共に☎レイ ビームス代官山☎03・5428・5953　ブーツ¥28,770（スタイル エイティワン／モーダ・クレア☎03・3875・7050）

蝴蝶网 hudie.com

vimeal.net

6人の愛の言葉コンシェルジュが厳選。映画・漫画・ドラマ・音楽セレクション!

あのとき聴いていた音楽の歌詞に感じ入ったり、映画やドラマの台詞に号泣したことはありませんか？
心揺さぶられる珠玉の言葉たちを作家や人気モデル、研究家、ライターが徹底セレクトしました！

言葉セレクション マスターズ

…らさわあきこさん（に）
…ロマンを求める作家。
…界一！ 大好きな彼か
…5日でプロポーズを
…入れる10の作戦！』
…ディアファクトリー）
…発売中。

中町綾子さん（中）
日本大学芸術学部教授。
テレビドラマ評論家として、TVや雑誌でも活躍。
著書に『ニッポンのテレビドラマ 21の名セリフ』（弘文堂）がある。

漫画編

ドラマ化されても大ヒット続出と、今はまさに、空前の漫画ブーム！
恋愛エッセイで著名なにらさわさんと筋金入りの漫画ファンの生方さんが泣かせる台詞満載のコミックをご案内！

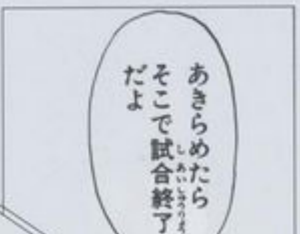
…前の問題に …ないために。

…校のかるた部で奮闘する…公・千早。部員の一人・…んは、かるた試合で粘り…りない。「問題にぶち当…と、傷つきたくないから…う次！"って逃げがち。で…を大切にするべきと、思…てくれた台詞」（に）

…はやふる』末次由紀作　講談社　2008年〜
…E・LOVE』連載中　既刊6巻　各¥440　©末次由紀／講談社

…そうな私を、…えてくれる言葉。

…作画としても主題としても…しい、バスケットボールの…界を描いた井上雄彦の名作。…試合を諦めるな、という一…なのですが、私にとっては…だまだ頑張れる"という…ール。挫けそうなときに必…思い出します」（生）



『スラムダンク』井上雄彦作　集英社
1990〜1996年　全24巻（完全版）　各¥980
©井上雄彦 I.T.Planning.Inc

『素晴らしい世界』浅野いにお作
小学館　2002〜2004年　全2巻
各¥560　©浅野いにお／小学館
GXC『素晴らしい世界』

不安を抱えながら現代の日々を生きる人を描いた短編集の一編。「良いことばかりじゃないのが現実。かっこ悪くたって前を向いて生きていくことが素晴らしいし、良くも悪くも自分次第なんだと、気づきました」（生）

↑悲しくつらいとき、生きる力をくれる。

『きみはペット』小川彌生作
講談社　2000〜2005年　全14巻　¥410〜420
©小川彌生／講談社

恋人だった憧れの先輩と別れたスミレは、"ペット"の同居男性・モモからも突然別れを告げられる。「二人の関係をステップアップさせるための別れなのですが、一緒にいるだけが愛情じゃないと、教えてくれた一言」（に）

↑つらい別れが愛情を深める。

代理店で働く女子・藤井の前に現れた気になる男・佐原。彼が藤井を許して言った言葉。「真面目に働けばどうしたってテンパる。それでも頑張る気持ちがあれば、絶対評価してくれる男性は現れるんだと、安心しました」（に）

↑勤労女子ならぐっとくる！

『サプリ』おかざき真里作　祥伝社
2003年〜『FEEL YOUNG』連載中　既刊7巻
各¥980　©おかざき真里『サプリ』／祥伝社
フィールコミックス

恋人・道明寺のアメリカ行きが決まり、自分の進路に悩む主人公・つくしがふと思い出した、道明寺の姉の言葉。「まさに女の心意気。つらいときにこそ素敵な靴を履くなど、自分を磨くことも大切だと教えてくれました」（に）

『花より男子』神尾葉子作　集英社
1992〜2004年　全37巻　各¥410
©神尾葉子・リーフプロダクション／集英社

↑ロマンティックに女の心意気を学ぶ。

hudie.com
vimee net

蝴蝶网 hudiee.com

鳥澤 光さん（鳥）
ライター。ドラマも映画も本も漫画も音楽も大好きなインドア派。『anan』『Hanako』を中心に、グルメからカルチャーまで幅広く活躍中。

藤枝善之さん（藤）
京都外国語大学教授。映画英語教育学会副会長。著書に『元気がでる！映画の英語』（近代映画社）、『使ってみたい映画の英語』（新潮社）。

堀内葉子さん（堀）
モデル。『CanCam』『AneCan』（小学館）の専属モデルを経て、雑誌、CMなどで活躍中。'08年まで、『AneCan』で映画欄の連載を担当。

生方ななえさん（生）
モデル。雑誌『Grazia』の表紙モデルとして活躍中。文字が読めるようになるのと同時に漫画を読み始めたという、筋金入りの漫画好き。

映画編

毎年200本以上映画を観る堀内さんと
映画の台詞に造詣が深い藤枝さんが
ラブコメから邦画の名作まで
今すぐ観たくなるものをチョイス。
心に染み入る言葉をあなたにお届け！

僕たち、いつも一緒にいたいだけなんです。それが結婚するってことでしょう？

——ダニエル（『小さな恋のメロディ』〈1971年〉より）

ピュアな心で自分を見直せる。

校長先生に向かって結婚宣言をした11歳のダニエルとメロディ。先生に笑われて、むきになって言い返したダニエルの一言は、「単純で素敵な発想です。これこそ結婚の一番大事な要素かもしれません。ときには子供の目で世の中を見直してみるのもいいかも」（藤）。

『小さな恋のメロディ』￥3,990（発売：角川映画　販売：ポニーキャニオン）　発売中

もしかしたら、クローゼットの中ではブランドものが一番のお気に入りかもしれない。でも人をブランドで判断するのはもうやめよう。〝花嫁〟、〝花婿〟、〝夫〟、〝妻〟、〝既婚〟、〝独身〟…。だって、その人の本質が見えなくなってしまうから

——キャリー（『セックス・アンド・ザ・シティ［ザ・ムービー］』〈2008年〉より）

婚活疲れを癒したいときに。

NYのオシャレな仲良し4人組の一人、キャリー。恋人とすったもんだを経験した後、真実の愛を得て、口にしたのがこの台詞。「独身女性の気持ちを代弁し、励ます台詞に溢れた映画です。ブランドにとらわれて自分が見えなくなったとき、ぜひ思い出して」（藤）

『セックス・アンド・ザ・シティ［ザ・ムービー］』￥1,990（～12/29までの限定価格）（発売：ギャガ・コミュニケーションズ／フジテレビジョン　販売：エイベックスマーケティング）　発売中

負け犬の意味を知ってるか？本当の負け犬は、負けるのが怖くて挑戦しない奴らのことさ。お前は挑戦してるだろ？だったら負け犬じゃない

——グランパ（『リトル・ミス・サンシャイン』〈2006年〉より）

失恋や失敗で落ち込んだときに。

「『結果がすべて』の価値観では、負ければアウト。美少女コンテストに参加するぽっちゃり気味の少女・オリーヴを勇気づけるためのこのおじいちゃんの言葉は、「失敗や失恋で、落ち込んでいる人にかけたい、手本になるような励ましの一言だと思います」（藤）。

『リトル・ミス・サンシャイン』ベスト・ヒット・マックス 第12弾￥1,890（発売：20世紀 フォックス ホーム エンターテイメント ジャパン）　発売中

俺に任せてくれ。俺が君の記憶で君の心なんだ。いいね？

——チョルス（『私の頭の中の消しゴム』〈2004年〉より）

永遠の愛を見つけたい人に。

幸せな結婚をしながらも、アルツハイマーに侵され、記憶を失っていく若き妻。そんな彼女を愛し、守り続ける夫の気持ちが詰まった一言。「すべての瞬間が煌めく純愛映画の傑作！　何があっても愛は終わらない、ということを教えてくれる大好きな台詞です」（堀）

『私の頭の中の消しゴム』￥1,800（販売：ジェネオン・ユニバーサル・エンターテイメント）　発売中

©2004 CJ Entertainment Inc. & Sidus Pictures Corporation. All rights reserved. Based on the television program "Pure Soul" Created and produced by Yomiuri Television,Japan 2001.

気のきかん奴でしたが、こんなことなら生きとるうちにもっと優しゅうしといてやりゃあよかったと思いますよ。一人になると、急に日が永うなりますわい…

——周吉（『東京物語』〈1953年〉より）

しみじみと愛にふれたいときに。

こちらは、長年連れ添った老妻を亡くした周吉の言葉。「妻が生きているときに、直接愛の言葉を語ることはほとんどなかったのでしょう。でも互いに理解し、労り合ってきた夫婦なんだと思います。訥々とした言葉には、かえって妻への深い愛が感じられます」（藤）

『東京物語』￥3,990（発売・販売：松竹）　発売中

この世で知る最高の幸せ それは誰かを愛して そして、その人に愛されること

——クリスチャン（『ムーラン・ルージュ』〈2001年〉より）

愛とは、幸せとは？と悩めるあなたに。

駆け出しの作家とキャバレーの花形スターの恋を描くミュージカル。クリスチャンの、愛と自由への憧れと希望が詰まった台詞は、「当たり前だけどとても難しい、恋愛の本質とその不可思議さを表現。素敵な恋をしたいなぁと思わせてくれる一言です」（堀）。

『ムーラン・ルージュ』プレミアム・エディション￥2,990（発売：20世紀 フォックス ホーム エンターテイメント ジャパン）　発売中

映画には主演女優とその親友が登場する。君は主演女優だ。なのに親友役を演じている

——アーサー（『ホリデイ』〈2006年〉より）

恋でも仕事でも自信を取り戻す！

恋に破れ、ロサンゼルスで休暇を過ごすアイリス。そんな彼女に向けて、脚本家であった老人が贈った励ましの言葉は、「どんなときでも、誰と一緒にいようとも、人生のヒロインは自分自身だ、と思い出させてくれるはず。自信を失いそうなときにおすすめです」（堀）。

『ホリデイ』￥1,800（販売：ジェネオン・ユニバーサル・エンターテイメント）　発売中

hudiee.net

ドラマ編

ドラマ研究家の中町さんと
ドラマ好きライターの島澤さんが
毎週夢中で見ていた
珠玉のドラマから徹底セレクト。
真似したくなる名台詞、ご堪能あれ。

本当の愛とは？
真実を知りたいとき。

いけないよ、愛瑠。君はそうやっていつも、
誰かに同情して恋愛を始めていたんだろう。
愛情と同情は温かさが似ているが、
赤と青のように色が違う

恋愛ドラマの大家・野島伸司が脚本を手がけた名作は、コメディの中にもシリアスな要素をちりばめ"変わらない愛はあるか"という永遠の問いを突きつける。「真実の愛をめぐるストレートな台詞です。思わず絶句してしまう人も多いのではないでしょうか」（中）

『ラブシャッフル』出演：玉木宏、香里奈、松田翔太　¥19,950（発売：TBS　販売：TCエンタテインメント）　発売中

人に好かれたいなら人を好きになれ。優しくされたいなら優しくしろ。信じてほしいならまず自分の方から信じてみろ。俺は俺を信じてほしいからお前を信じるよ

——川藤幸一（『ROOKIES』〈2008年〉より）

誰にも愛されない、と迷宮に入ったら。

不良ばかりのニコガク野球部と、新任教師・川藤の情熱がほとばしる青春ドラマ。「腕力で仲間を従わせようとする部員・新庄にケンカをふっかけられながら、川藤が発した言葉。相手に求める前に自分から与える、まさに愛情の本質を言い表した名言です」（島）

『ROOKIES』出演：佐藤隆太、市原隼人、小出恵介　表BOX ¥7,980　裏BOX ¥15,960（発売：TBS　販売：TCエンタテインメント）　発売中

いつもそう。
お兄（にい）が先に悲しんじゃうから、
なんかわからなくなるんだよ

——有明静奈（『流星の絆』〈2008年〉より）

人の優しさに
混乱したときに。

自分のつらさを真っ先に理解し、悲しんでしまう兄へ妹が発する言葉は、家族愛を描くドラマのワンシーンから。「愛情を時に重く、息苦しく感じてしまう。繊細にゆれる若者の感受性を表した一言は、現代的ホームドラマの旗手・宮藤官九郎ならでは」（中）

『流星の絆』出演：二宮和也、錦戸亮、戸田恵梨香　DVD-BOX ¥19,950（発売：TBS　販売：TCエンタテインメント）　発売中

鳥などごめんじゃ。わしはわしでよかった。そちに会えたからの

——徳川家定（『篤姫』〈2008年〉より）

運命の出会いを
信じたい人へ。

"生まれ変わったら鳥になりたい"という自身の前言を撤回し、自分のままがいい、と話す家定と篤姫。「生きていくことは楽じゃない、それでもあなたに出会えるならまた人間に生まれたい！　激動の時代に生きた二人が交わし合った愛の告白に感動します」（中）

『篤姫』出演：宮﨑あおい、瑛太　完全版 第壱集 ¥44,100　第弐集 ¥37,800（発行：NHKエンタープライズ　発売：ジェネオン・ユニバーサル・エンターテイメント）　発売中　©2008 NHK

「岳とさりげなく別れてやってくれ」
「……わかりました」

——白鳥貞三と白鳥貞美（『風のガーデン』〈2008年〉より）

言葉の奥に感じる、
さまざまな愛の形。

富良野を舞台にした家族ドラマ。末期ガンに侵された主人公とその父親との会話では、「息子・岳への思いやりから、父であることを告げずに去る決心をする貞三。何よりつらい選択をすることで、大切な人を守ろうとする、究極の愛の形が描かれています」（中）。

『風のガーデン』出演：中井貴一、黒木メイサ、神木隆之介　DVD-BOX ¥23,940（発売：フジテレビ　販売：ポニーキャニオン）　発売中

私には見えるんです。10年後も、20年後も、あなたのそばには私がいる。残念ながら、あなたといると私は幸せなんです

——神野桜子（『やまとなでしこ』〈2000年〉より）

愛＝お金!?と
迷っている女子に。

"愛は年収"と信じて疑わなかった主人公が、貧乏な男性に恋心を伝える一言。「亡き母に教えられた"お金では買えないたったひとつのもの"を見つけた喜びと、恋に落ちてしまった悔しさが詰まったこの台詞。強引さも言葉選びもかわいすぎます！」（島）

『やまとなでしこ』出演：松嶋菜々子、堤真一、矢田亜希子　DVD-BOX ¥23,940（発売：フジテレビ　販売：ジェネオン・ユニバーサル・エンターテイメント）　発売中

音楽編

かつての日々を思い出し
甘くせつない気持ちになる…。
恋愛中の人もそうでない人も
恋がしたくなる名曲を、
にらさわさんが厳選しました。

ついた日々は　彼に出逢うための
うよ　運命が用意してくれた
切なレッスン

——松任谷由実（「ダンデライオン—遅咲きのたんぽぽ」松任谷由実作詞より）

失恋の痛手を

「失恋も本当の恋のための練習だと思えば、乗り越えられるはず。毎日が幸せに向かう道のりだと思えます」（に）

『VOYAGER』松任谷由実　¥2,500（EMIミュージック・ジャパン）

なたを守ってあげたいな
たしなりに知らなかった感情が生まれてく

——aiko（「初恋」AIKO作詞より）

恋がしたいッ！

「この歌は、歌詞全部がいい！彼という恋人の存在から"宝"をもらえていたと気づかされるフレーズです！」（に）

『初恋』aiko　¥1,260（ポニーキャニオン）

倒臭いって思うくらいに真面目に向き合っていた
はずみだった自分がうらやましくなるほどに

——Mr.Children（「しるし」桜井和寿作詞より）

本物の愛に出合う

「真剣に誰かを愛するのは、面倒なこともあるけど、なんてうれしいことだろう！　と思える素敵な深い言葉です」（に）

『HOME』Mr.Children　¥3,059（トイズファクトリー）

NEWハッピーターン誕生記念

新しくなったハッピーターンでハッピートラベル当たる!

ハッピーターンでハッピーになろう!

NEWキャラクター ハッピー王国の ターン王子

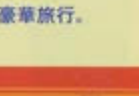
ホワイトヘブンビーチ/Tourism Queensland

世界遺産 ハートリーフ/Tourism Queensland

旅行実施 JTB関東 法人営業新潟支店 JTB

ターン王子の ハッピーキャンペーン

クイズに答えて当たる! 人気のハミルトン島に泊まる大人のリゾート



Hamilton Island

クオリア・グレートバリアリーフ

「豪華6日間ハッピーの旅」

オーストラリア北東に浮かぶハミルトン島。その最北端に建つ究極のリゾートホテル「クオリア・グレートバリアリーフ」にビジネスクラスで行く4泊6日(2名様1室)の豪華旅行。空港からは専用の高級車でお出迎え。お部屋は眺めの良い専用プール付き。世界遺産の「ハートリーフ」は遊覧飛行でお楽しみいただきます。また、「スパ・クオリア」での極上リラクゼーションでリフレッシュ!豪華な旅行でハッピーな気分になろう!!

※クオリア・グレートバリアリーフは18歳未満のお客様の宿泊が不可になっているため、18歳未満の方が当選された場合は別ホテルでの手配になります。ご了承ください。

当選者数(合計6名様) ペア3組

NEWハッピーターンの秘密

クイズ ○○○に入るカタカナ3文字は?

新・パウダーキャッチ製法で新しくなったハッピー○○○

(ヒント) 新・パウダーキャッチ製法で、新しくなったハッピーターン。

★印を集めて総計8,000名様に当たるキャンペーンも実施中!

詳しくはWEBまたは店頭で! ハッピーターン 検索

「ターン王子のハッピーキャンペーン」事務局TEL 0120-825-537
http://www.kamedaseika.co.jp/

亀田製菓株式会社

履いて歩けば、そこがジム。『リーボック イージートーン』で簡単スリム!

セレブにも大人気!!

ダイエットしたいのにジムに行く時間が取れない、日常生活でエクササイズができたらいいのに! そんな夢を叶えてくれるスニーカーが『リーボック イージートーン』。秘密はソールに搭載された〝バランスポッド〟。ソフトなクッション性の靴底が、足の重要な筋肉を刺激。体がバランスをとろうとし、歩くだけで美脚効果が期待できる、驚きのシューズ。通勤、お買い物、お散歩に、履けば、デイリーライフがジムに早変わり。おしゃれしながら痩せられる!

ホワイトはスポーツウェアで軽やかに。

ニューモデル「INDULGENCE」シリーズは、スマートなフォルム&カラーリングが魅力。縫い目のないシームレス構造が生み出す、絶妙なフィット感も自慢。オレンジのラインが効いた〝ブライトコーラル・ホワイト〟は、ビビッドなスポーツウェアとの相性も抜群。普段の散歩も楽しくなりそう。スニーカー¥10,290　ナイロンジャケット¥3,990　タイツ¥12,075(以上リーボック/リーボックジャパン)　ワンピース¥10,500(Dual THREAD 有楽町マルイ店☎03・6738・3637)

ショートパンツ&レギンスで元気に!

「GO OUTSIDE」シリーズもシームレスが魅力。その名の通り、出掛けるのが楽しくなる快適なモデル。フックの効いたカラーリングは、レギンスなど流行のスタイルにもぴったり。おしゃれするたびに、スリムアップのチャンスが来る!　スニーカー¥14,700(リーボック/リーボックジャパン)　ボーダーカーディガン¥14,700(フェアステ)　バングル各¥2,625(ALL THE RAGE/フェアステ)以上問オンワード樫山☎03・5476・5811　Tシャツ¥4,410(alternative)　デニムパンツ[illegible]　ニットベレー帽¥2,310(D&Y)[illegible]ハリウッド ランチ マーケット☎[illegible]　ネックウォーマー付きレギンス¥[illegible]040(Dual THREAD 有楽町マルイ店)　ネックレス¥4,0[illegible]5(チャイルド ウーマン/アンビデックス☎03・3481・5881)

写真・佐々木慎一(SIGNO)　スタイリスト・シダテルミ　ヘア&メイク・伊藤 聡　モデル・黒田エイミ　文・河野友紀

vinnee.net

…ude.com

蝴蝶网
hudie.com

ここがニュース!! ①

ソールに搭載された2つのバランスポッドで筋肉を刺激。

ソフトなクッション性のバランスポッド付きのソールは、履くだけで、バランスボールの上にいるような状態に。スニーカーそのものが、自発的にバランスを整えるよう体を促し、脚や体幹、特にヒップやふくらはぎの筋肉を刺激。履いたその日から毎日が簡単エクササイズに！

ここがニュース!! ②

この冬メンズも登場！彼と一緒に歩くのも素敵。

これまでレディースのみだったイージートーン。12月にメンズシューズ『イージートーンカリブレイター』が登場。彼とおそろいで履けば効果も倍増!?　各￥14,700（リーボック／リーボックジャパン）

ここがニュース!! ③

体にコンシャスなセレブもイージートーンに夢中!

TVのリアリティショーでブレイクした、モデルのケンドラ・ウィルキンソンや、痩せてキレイになったと評判の元スパイスガールズのメラニー・ブラウンらも愛用。海外セレブの間でも話題騒然。今こそチェック！

ネルシャツとミックスでアウトドア風。

リアルレザーの「SF SUNSAA」。ラグジュアリーなカラー"アンティーコッパー・マグネット"は、ネルシャツやファーベストと合わせて、あえてユルく履くのが素敵。スタイルはラフでも、足元はしっかりエクササイズ！　スニーカー￥13,650（リーボック／リーボックジャパン）　シャツワンピース￥18,900（ハリウッド ランチ マーケット）　Tシャツ￥4,200（alternative）　スキニーパンツ￥11,550（FreePeople）以上問ハリウッド ランチ マーケット　ファーベスト￥14,700（Ciaopanic原宿店☎03・5774・7941）　ネックレス￥13,650（YUKUNIA／フェアステ／オンワード樫山）　レッグウォーマー￥1,050（靴下屋／Tabio☎03・3462・2020）

vmee.net

問い合わせ先・リーボックジャパンお客様相談室☎0120・725・576
http://www.reebokjapan.com

蝴蝶网
hudie.com

aneko　　**Hideyuki Kasahara**　　**Jin Akanishi**

EBUT!!

KAT-TUNの赤西 仁の初主演映画『BANDAGE バンデイジ』。劇中に登場するロックバンド・LANDSは、
映画の枠を超え、音楽プロジェクトとしてCDデビューも果たした。
実際にCDで演奏をしている赤西、金子、そして劇中でLANDSを演じた3人も交えての
トークセッションが実現。映画の撮影から完成までを語る!

真・DYSK　スタイリスト・野友健二（赤西さん）　澤田石和寛（高良さん）　伊達めぐみ（高橋事務所／柴本さん）　上井大輔（金子さん、笠原さん）　ヘア＆メイク・豊福浩一（メーキャップルーム／赤西さん）
田年哉（maroon brand／柴本さん）　高草木 剛（VANITES／金子さん、笠原さん）　文・門間雄介　金子さん、笠原さん衣装協力・Blackflag☎03・5778・1999　CASINO CLUB☎075・254・3058　B印 YOSHI
A☎03・5428・5951　ナノ・ユニバース 東京☎03・5456・8172　高良さん衣装協力・WACKOMARIA　柴本さん・パンツ￥22,050（5351プーラ・ファム／アバハウスインターナショナル☎03・5456・8898）

蝴蝶网
hudie.com

Kengo Kora

Yuki Shibamoto

Nobuak

LANDS D

special session! ★

vimee.net

蝴蝶网 hudie.com

LANDS member cross talk

'08年秋、映画『BANDAGE バンデイジ』の撮影のため、LANDSのメンバーは都内某所で顔をあわせた。リーダー兼ボーカルのナツを演じる赤西仁、そして高良健吾、柴本幸、笠原秀幸、金子ノブアキの5人。KAT・TUNの赤西さん、RIZEでドラムを担当する金子さんをのぞけば、楽器そのものが未経験のメンバーもいる。ライブハウスで迎えた撮影初日を、彼らはこう振りかえる。

赤西 撮影はすごく楽しかった。でも、楽器をやったことのない人たちは、それなりに苦労したんじゃないかな。

笠原 初日からライブシーンだったので、僕は緊張しました。プレッシャーが完全にお腹に来ちゃってましたね(笑)。

高良 ギターが上手く弾けるように見せなきゃって、そればかり気になって。

柴本 あの日の撮影はボルテージの上がり方が違いませんでしたか?

金子 その緊張感のおかげで、人気が出始めた頃のバンドのギラつきみたいなものが、リアルに出てた気がします。

映画の舞台となるのは'90年代。LANDSは一躍脚光を浴びるが…。

映画の舞台は'90年代。LANDSはメンバーのカリスマ性と優れたソングライティング力で、一躍人気を集めていく。彼らが映画の中で演奏する曲は、すべて監督の小林武史が作詞作曲を手がけたもの。「Mr.Children」をはじめ、日本を代表するミュージシャンをプロデュースしてきた彼の手によって、魅力的な曲の数々が生まれた。

赤西 どの曲も、聴いた瞬間にメロディがスッと入ってくる曲だなって。

笠原 すごくキャッチーな曲なんです。でも、これを自分で弾くのかと思ったら、またお腹が痛くなってきて(笑)。

金子 やっぱりこれまで小林さんが作ってきた曲は、すべて日本人の生活の中に普通に入り込んでいる。今回も全部いい曲なので感服しました。

今回、映画の中に登場する楽曲について語る彼らの様子には、まるで本物のバンドであるかのような一体感がある。撮影中、印象深かったことは——。

赤西 撮影している間より、撮影を待っている間のみんなの印象のほうが強いですね。それくらいにぎやかな感じで、ひとつになっている感覚がありました。

高良 特に、練習スタジオで楽器を鳴らしている瞬間が、すごくよかったんです。

柴本 私がピアノを弾いていたら、横から同じタイミングでベースの音が聞こえてきたりして、まるでバンドを疑似体験したかのような気がしました。

栄光と挫折を乗り越えて、彼らはバンドとして成長する。

そして、映画『BANDAGE バンデイジ』は完成した。スクリーンに映ったLANDSの姿を初めて見て、彼らも思わず「カッコいい」とつぶやいたという。練習風景もライブシーンも、映画を観ると、リアルな高揚感と熱気で満たされていた。

物語の中で彼らはさまざまなできごとに遭遇する。信頼や裏切り、栄光と挫折……それらを乗り越えて、バンドとしての厚さを取り戻していく。彼らの素に近い表情がとても魅力的だ。

高良 映画を観ていると、LANDSの裏側をのぞいているような気になってくるんです。

柴本 きっと人間の一番見られたくない弱い部分が出ているからですかね。

笠原 だから、キャストの中の誰かに共感して、自分を重ねあわせながら観ることができるんだと思います。

金子 それに曲がいいだけじゃなくて、映像もアーティスティック。

赤西 アーティストの世界観が、かたまりのようになって表現された映画だと思いますね。

vince.net

©2010「BANDAGE」制作委員会

高良健吾

as ユキヤ（ギター）

初めて曲を聴いた時、
僕の能力を超えた曲だなって。
無理だと思いました（笑）。

©2010「BANDAGE」制作委員会

笠原秀幸

as ケンジ（ベース）

撮影を待っている時も
近くに楽器がたくさんあって、
自然に結束できた気がする。

蝴蝶网 hudie.com

©2010「BANDAGE」制作委員会

赤西 仁

as ナツ（ボーカル）

撮影を待っている間の
みんなのにぎやかな感じ。
ひとつになる感覚があった。

『BANDAGE バンデイジ』は、来年1/16より全国公開!

'90年代、空前のバンドブームの中、LANDSの5人は圧倒的な人気を誇り、メジャーの頂点へとのぼりつめるが…。メンバー間の友情と確執を、バンドに関わっていく女子高生の淡い恋心とともに描いた、音楽プロデューサー・小林武史による映画初監督作。『スワロウテイル』で彼とコンビを組んだ岩井俊二が、プロデュースを務める。来年1月16日より全国公開。

音楽プロジェクト「LANDS」が、シングルCD「BANDAGE」（ジェイ・ストーム）を発売！ ボーカルは赤西仁が務め、キーボードとして、小林武史も参加。初回限定盤の同梱DVDには、ビデオクリップとメイキングを収録。また、通常限定盤にはBacking Trackが。

CDも発売中!

V慧美 vimee.net

©2010「BANDAGE」制作委員会

金子ノブアキ

as リュージ（ドラム）

小林武史さんが作った曲を
みんなと一緒に演奏するのは、
すごく新鮮な体験でした。

©2010「BANDAGE」制作委員会

柴本 幸

as アルミ（キーボード）

LANDSの練習スタジオから
たくさんのドラマが生まれた
またみんなで行きたいです。

蝴蝶网
budie.com

vimee.net

music pick up♡

クリスタルボイスで疲れた心に癒しの歌声を…

現役大学生シンガー SO-TA（ソータ）

PROFILE
1987年4月22日生まれ。現在22歳の現役大学生。宮城県仙台市出身。同じ事務所のNoaとのフィーチャリング「far away feat.SO-TA」、LGYankeesとのフィーチャリング「fam feat. SO-TA」で、美しい歌声が一躍話題に。あどけなさが残る"草食系シンガー"として今、女性の間で話題となっている。

草食系美男子シンガー"SO-TA（ソータ）"のヒーリング・ラブソングが今話題！

恋に悩む女性の気持ちが"草食男子"だからこそ分かる…！
優しさに包まれた、SO-TAのピュアなラブソングが心を潤すと、
女性の間で話題に!!　この冬、ヘビロテ間違いなしの
デビューアルバムがついに発売。

なぜ?と、中々答えが出せないもどかしい恋愛をしている女性にラブ・アンサーを導き出してほしい！

デビュー前から話題騒然のSO-TAが、ついにアルバムを発売。LGYankeesのリーダーHIROに歌声を認められ、異例のスピードでデビューが決定。

「幼い頃から音楽漬けの生活でしたね。ピアノに合唱団に、中学生のときはバンドでギターを弾いて、少年時代から音楽に触れていました。昔から、曲を作って歌って誰かの心に響く音楽を作るのが楽しくてしょうがなかった。今回のアルバムは、僕の22年間の集大成です。恋愛の戸惑い"Why?"をテーマに、女性が共感できるラブソングを詰めました。」

発売中のデビューアルバムは、SO-TAクンの恋愛観が伝わってくる、優しいラブサウンドを収録。

「タイトル通り、様々な"Why?"が含まれているのですが、恋愛って『なぜ?』と思いながら、少しずつ相手を知って、時を積み重ねて…。結局、相手を知れずに疑問だらけになっちゃう事ってあるじゃないですか。答えがイエス・ノーのどちらでもない時もあるし、答えを出さなくても良い時もある。聴いた方が、いろんな答えを導き出して欲しい。」

SO-TAクン自身、恋愛ベタと言われる事が多いとか。

「きっと僕は、草食系なんでしょうね。女性に対してガツガツいけないし、一歩一歩相手を知って、自分を知ってもらって時間をかけて恋愛していくタイプなんです。すぐに答えを出したい女の子には、苦手なタイプでしょうね(笑)。"草食系＝穏やか"なイメージがあると思うけど、男の穏やかさは"優しさ"だと思ってもらいたい。アルバム収録曲『ただ…君を…feat.LGYankees(DJ No.2)』や、自分でメロディを付けた『foolish love』『LAST SONG』、『雨の記憶』は、中々想いを伝えられない草食男子の気持ちが込められているので、特に聴いてもらいたいです(笑)。」

女性らしい"草食男子"だからこそ分かる恋愛観、プライベートでの実際の恋愛観は!?

ガツガツいけない男のスロー恋愛を感じて欲しい。

『自分から積極的にいくことは苦手。ひっそり相手を想っているって感じ(笑)。女の子と一緒にカフェに行ったり買い物に行ったり、基本的に聞き役が多いです。引っ張っていくより、"一緒に肩を並べて、手をつないで歩こう"っていうのが僕の恋愛スタンスですね。」

歌声にもSO-TAさんの優しさが出ていますね。

「思い出を想像したり、理想の恋愛をイメージしたりすると、自然とクリスタルボイスと言われている、せつない歌声になるんですよ。」

現在、現役の大学生だが「アーティストとの両立は?」と聞くと、「充実している!」という答えが返ってきた。

「正直、大変な部分もあるけど、学業と音楽活動を掛け持ちしている現在の方がとても充実しています。学生生活は、音楽活動とはまた違った楽しさがあって、今しか出来ないことが多いので遊びも仕事も本気で取り組んでいます!」

そんなSO-TAクンの、飾りのない美しい"クリスタルボイス"が奏でるPOPなラブソングで、疲れたハートを癒してみては?

NEW RELEASE

「Why」

発売中・アルバムCD　¥2100(税込)

発売元：(株)ハドソン
販売元：(株)ポニーキャニオン
http://www.hudsong.jp/artist/so-ta/index.html
http://nodoubttracks.com/al_so-ta.php

女性シンガーNoaの2nd ALBUM収録曲「far away feat. SO-TA」、LGYankeesとのフィーチャリング「fam feat. SO-TA」で証明されたクリスタルボイスを武器に、デビューアルバムを発売。透き通るような、初々しい美声でPOPなラブソングを披露。全12曲収録。TOKYO FMブランニューソングに選出されるなど、今後の活躍に期待。11月11日よりGREEにてオフィシャルブログがスタート！

PR

山田 優

Yu Yamada ● 女優、モデル、歌手

「髪を切ったのは、失恋したからではありません。」

**デビュー以来、一度も短くしなかった髪を
つい先日、バッサリとカットした山田 優さん。
彼女の身に何が起こったのか、聞いてみた。**

Who's hot? »»

この人に注目! ●第6回

hudie.com

慧美网 vimeo.net

'84年生まれ。'9[illegible]年に「y'z factory」のメインボーカルとしてデビュー。2000年から『CanCam』の専属モデルとして注目を浴び、以後、女優、ソロ歌手としても活躍。

レザージャケット¥168,000　カットソー¥13,650　レザーパンツ¥115,500（以上HELMUT LANG／リンク・インターナショナル ☎03・3407・7517）　その他はスタイリスト私物

 写真・小川朋央　スタイリスト・清水恵子　ヘア&メイク・濱田マサル　インタビュー、文・杉谷伸子

モデルとして絶大な人気を誇り、女優としても着実に成長を続ける一方、歌って踊れるアーティストとしての顔も持つ山田優さん。モデルという存在が、ファッションや人生の楽しみ方のみならず、プライベートも含めて注目される時代の先駆けとなった彼女が、人生初というほどの短さに髪をカットした。美貌にも才能にも恵まれ、おまけに人柄も良いと、言うことなしの25歳にいったい何があったのか？

―髪を切ったのはなぜですか？

う〜ん、いろいろ思うところがありまして(笑)。

―えっ、何ですか？　失恋とか想像しちゃいます！(笑)

違うんです(笑)。髪は、いつかは〝バッサリ〟切りたかったんですよね。でも昔は、売れるまではダメだって言われたり、長い髪がよかったりして、そのままずっときて。いまが切るタイミングかなと思い、〝切ろう！〟って。

―事務所には言ったんですか？

言わないで切って、怒られました。それは反省していますが、私の中では決して後悔してません。おかげで、シャンプーとかすごいラクですけどね。

―髪を切ったことで、ほかに変わったことはありますか？

派手な思い込みなんですけど、環境がいい方向に進んでる気がしちゃって。新しいジャンルの人たちとの出会いが増えました。髪を切っただけで、ほかは何も変わってないんですけど。なんだか嫌なものとかストレスも全部流れた気がします。

―いろいろ出会いがあるなかで、やはり女の子には「恋愛」が大きな関心事ですけど、山田さんの恋のきっかけは？

高校ぐらいまでは、一言で言う

とが多かった。でも、20歳越えたあたりからは、気遣いも自然にできて一緒にいてラクとか、仕事に対する愛情がある人に惹かれます。例えば、みんなが居やすい環境を作ってあげようと思ってる人とかは、素敵だなあって思います。恋愛してるときって、〝あなたがすべて〟みたいになりがちだけど、そうじゃなくて、自分の好きなことに向かって頑張ってる相手を見て、自分ももっと成長しなくては、と思わせてくれる人がいいですね。

―のめりこんでダメになることが多かったってことですか。

私、尽くしすぎちゃうんです。小心だし、女の子になっちゃうんです。それでダメになることが多かった。わかってても、またやっちゃうみたいな。10代の頃はのめりこんじゃうタイプだったから、別れるとご飯も食べられなかったりしましたけど、最近はそういうことはないですね。

―のめりこまなくなったのは、仕事が充実してるからですかね。

それもあると思います。もちろん、恋愛には一生懸命な気持ちで向かってますけど、まだまだ仕事に頑張りたいことがあって。それに対して、もっと成長していきたいっていうのがある。もともと前向きな性格で、プラス思考なので。それに、失恋しても、「次に出会う人はもっといい人なんだよ」って周りからも言われ、実際、どんどんどん、いい人に出会ってるから。別れても、いい経験だったと思えるようになりました。

実際に好きになる人と好きなタイプは違います。

―好きになったら、自分から行くタイプですか。

アピールはしてると思います。「好きだ」ってオーラはすごく出

恥ずかしいってわけじゃないけど、自信がないんだと思います。

―でも、選んでくれるだろうっていう自信はある？(笑)

あります(笑)。

―ですよねえ(笑)。

いえ、違うんです。私自身はわかっているんですけど、うまく説明ができなくて。感覚なんですよ。ただ自信に変わったら、一気に行きます(笑)。

―得意なアピールは？

えーっ、何してるんだろうなあ？　話すときにすごい目を見てるんだと思います、たぶん。

―どんなときに、向こうの反応がいいと感じるんですか。

彼が、仕事の話とか自分のことをすごくたくさん話してくれたとき。「知ってもらいたい」って思ってくれてるのかなって。

―恋愛の傾向で、好きなタイプがあっても、好きなタイプと実際に好きになる人は、まるで違う人もいます。どっちですか？

私は完全に違うタイプですね。オーランド・ブルームみたいなタイプが好きなんです。目が大きくて、濃いけど濃くないみたいな。ほんとに正統派な感じ♪　それで知的で。

―あのぉ、山田さんは実際にも正統派イケメンがお好きだと思いますけれども…(笑)。

嘘ーっ、そうですか？　あれ、おかしいなあ？　そういえば、周りからはよく言われます(笑)。でも、「この人、超タイプ！」っていう顔の人はあまり縁がないんです。そんなことよりも、家事など

「俺についてこいよ」みたいな男性に惹かれちゃうかもしれません。

を一緒にやってくれるような人がいいんですけど、結局、「俺についてこいよ」みたいな男性に惹かれちゃうかもしれません。理想は、レディファーストとか、道ばたでギュッとしてくれたりしたらキュンとなる。ジュード・ロウも好きだし、イギリス系に弱いかも。ジェンソン・バトンとかも、F1のキャスターやっているときに、ずっと好きでした。

―結婚とか出産は人生計画に組み込まれてるんですか？

24歳で結婚して、26歳で子供を産んで、28歳で2人目っていうプランがありました。母が26歳で私を産んでくれたのもあったんでしょうね。もちろん結婚も出産もしたいと思います。でも、実際、自分がいま25歳になってみると、や

分に納得もいっていないので現実感がないんですよ。結婚は、「この人の子供が欲しい」と思ったときでいいかな。沖縄の友達はみんな子供がいるので、「優も早く産みなよ」って言われるんですけど。そんな簡単に産めないですよ(笑)。

一生懸命にやってるのをわかってもらいたいなって。

―お仕事もありますしね。しかも、山田さんは歌って踊れたりもする。オールラウンドなわけじゃないですか。

ほんと、そんなことないんで。たまたま小学校の頃から歌とダンスをしていたというだけで。でも、運はあるんだろうなと思います。いまの事務所にスカウトしてもらったり、デビューして全然売れて

hudiefe.com
vimee.net

『GLAMOROUS』『GINGER』のモデルをつとめるとともに、女優としてもステップアップ中。『のだめカンタービレ 最終楽章 前編&後編』(前編は12月19日公開)では、天才ピアニスト・孫ルイ役に。

ロールショルダーTシャツ¥23,100 パンツ¥35,700(共にカレン ウォーカー/ディプトリクス☎03・3409・0089) その他はスタイリスト私物

ない『CanCam』の編集の方がスカウトしてくれたのも運だったと思うし。それからみなさんに注目されるようになって、オーディションに呼んでもらえるようになった。歌が歌いたくても出させてもらえない人がたくさんいるなかで、CDも出させてもらえるのも、すごく運がいい。でも、いろんなことをしてるから、どれも中途半端に見られることが多いんです。ひとつひとつ、自分に言い聞かせて追究していかなくては。

―最近、ピアノやギターを始められたそうですが、それもその一環ですか?

いいえ、全然。趣味です。ピアノは『のだめカンタービレ』という映画の天才ピアニストの役がきっかけ。一昨年、『のだめ』のスペシャルをやるまで、ピアノは一切触ったことがなかったんです。ピアニストの役をやるんだったら本気で弾けるようになりたい、と始めました。ギターはアヴリル・ラヴィーンがすごく好きで、弾き語りで歌えるようになりたくて。もし、ちゃんと弾けるようになったら、どこかで披露できたらいいなとは思いますけど。

―いろいろお仕事されるなかで、自分の肩書は何だと思いますか。

いまは全部のお仕事が好きで。自分の中で「これが一番」というより、「全部やっていきたい」というのがあるから、たぶん続けてられるんですよね。モデルの仕事は結構昔からやってきて、ちょっと自信のあるお仕事だったりする。洋服を見たときに、その服をきれいに見せるためのポーズとかイメージがはっきり見えてくるんですね。

―女優は?

特に答えが見えない分、毎回毎回必死になってるお仕事です。ずっとやってきていても、〝こうすればよかった〟とか反省点がすごく残るけど、それがまた次に繋がっていく。歌手は、一番自分の中身や伝えたいことを出せるお仕事。だからこそ、もっと自分の想いをさらけ出して作品を作っていかないとダメなんです。全部に共通するのは、演じてるってことなんですけど。三者三様っていうか、全部違う想いがあるので、ひとつを選べないっていうか。だから、肩書はみなさんに〝お任せします〟って感じです。

これからどうしていくべきか、いま、悩んでいるんです。

―それも、どの仕事も充実して、手応えを感じるからこそですよね。

でも、まだまだこれからです。もっともっと仕事と向き合っていかないと、と思います。ただ、いま、自分を見つめ直したい時期でもあって…。

―えっ、そうなんですか?

いろいろやらせてもらってるんですけど、そのぶん、中途半端に思われることがあるんです。そのこと、メチャメチャ気にしているんです。でもいろいろなことをやらせてもらっていまの自分があることは事実なので…。だったら、〝いろいろなことをやってるんだ〟ということをみんなにわかってもらいたいな、と思っています。私、仕事を始めて10年になるんですけど、いままではいただいた仕事はがむしゃらにやってきました。これから、10周年を終えての25歳からというのは、自分でやりたいとか、これを伝えていきたいというものを選んでいかないとと思ってるんです。

―そうですよね。そういう悩みもありますよね、つい派手なところに目が行っちゃいますけど。

そう思われがちですが、ひとつひとつ積み重ねていくのは、どの仕事も同じだと思います。

―25歳ってそういう年齢かもしれないですよね。普通の女の子も、仕事は覚えたけれど「このままでいいのか?」と今後を悩んだりする頃です。そこで会社を辞めて留学するとか、なかには好きでもない男と結婚しちゃう人さえいる。ここで行動を起こさないと、後がないと思うんですよね。

そう、そうなんです! 好きでもない男性と結婚しちゃうことは反対ですが、でも、そう思ったってことは、行動を起こさなきゃいけないってことなんです。行動に移すことは簡単なことじゃないけど、そう思ったときに動くことが一番大事ですよね。

もう後戻りできない! 25歳にちょっと焦りも。

―仕事の悩みは、ほんとに普通の女の子と変わらないんですね。

そうなんですよ…。

―そんなときは、一番自信のあるモデルの仕事から環境を変えてみたらいいんじゃないですか?

だから、新しいフィールドに行きました。『CanCam』のイメージというのは自分にとってとても大切なものだったし、それを壊すのも怖かったけど、いまのカラを破りたかったから『GLAMOROUS』や『GINGER』へ。新しいフィールドへ行き、自分を出すことに挑戦したかった。

―そして、いま、髪を切った。それは、すごくいいことだったのでは? だから、環境がいい方に来てると感じるんですよ。

それはわかりません。ただ、いままでお仕事をさせてもらって、そのたびに「失敗できない」と思い臨んできましたが、最近はいままで以上にその気持ちが強くなりました。「まだまだ、これからだよ」って周りの人に言われるんですけど、自分の中ではちょっと焦ってるところがある。でも、30代から活躍されている人がたくさんいらっしゃるので、私もそういう人になれるよう一歩一歩進んでいきます。

vimee.net
hudie.com

週末エンタメ

寒さ本番の11月は家でおこもり?
TV、BOOK、音楽に浸るもよし。
寒さ知らずのアクティブ派は
ステージやイベントに足を運んで。

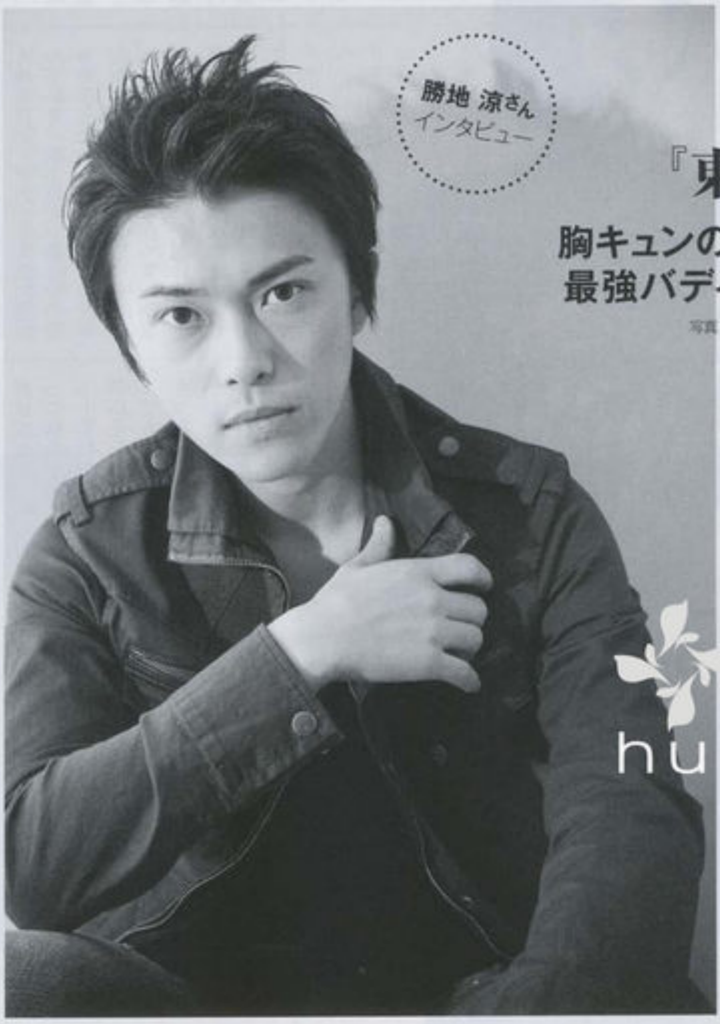
TV

『東京DOGS』

胸キュンの男子ノリが炸裂!
最強バディが月9を変える。

写真・小笠原真紀　インタビュー、文・藤島由希

この秋の月曜21時のお楽しみに小栗 旬、水嶋ヒロの刑事コンビが暴れまくるドラマ『東京DOGS』。恋愛モノが多い月9枠にしては、男くさくてコミカルなノリが新鮮。若手刑事役の勝地 涼さんに、撮影現場の雰囲気や今後の展開をたっぷり語っていただきました



かつぢ・りょう　俳優。2000年にドラマデビュー。数々の人気作に出演し、'08年の大河ドラマ『篤姫』ではジョン万次郎を演じる。映画のキャリアも豊富で、出演作は『亡国のイージス』『少年メリケンサック』『カフーを待ちわびて』など。舞台『カリギュラ』や『蜉蝣峠』に出演するなど多方面で活躍。

勝地涼さんが演じる堀川経一は忙しい役どころ。高倉奏（小栗旬）、工藤マルオ（水嶋ヒロ）の先輩刑事に振り回されっぱなし。超マイペースの松永由岐（吉高由里子）にもアゴで使われてしまう。そんな堀川を、勝地さんはじつに楽しそうに演じている。

「現場の雰囲気が本当に明るいんですよ。おもしろいモノを作ろう、という意識がみんなでしっかり共有できている。福田雄一さんの脚本がそうさせているんじゃないでしょうか。台本を読んでいると、福田さん自身が楽しんで書いているのが伝わってくるんですよね。僕はそこに浮かび上がる堀川のキャラクターを自分なりに感じ取って、

軽快なセリフのやり取りには、アドリブも織り交ぜられているとか?

「福田さんの脚本には、役者が自由に動ける〝余白〟があるように感じます。だから僕も、ドラマの雰囲気を壊さない程度にいろいろと試させてもらっています。最近はスタッフのみなさんが〝あいつは何か企んでるな〟という目で僕を見るんですよ(笑)。みなさんにも、テレビの前で『またオマエかい!』と突っ込んでいただけたら、僕も挑んだ甲斐がありますね」

肝心の事件現場では、残念ながらドジを踏むことの多い堀川デカ。ドラマ後半戦での活躍は期待できそう?

「どうでしょうねぇ(笑)。僕としては、

みたいけど。物語は、由岐が記憶喪失から回復することで、かなり衝撃の展開になりそうです。その重要なシーンに僕が少しでも絡んでいることを祈りますが、いないっていうのもまた堀川らしいかな、と(笑)」

メリカ帰りのエリート刑事・高
奏と暴走族上がりの工藤マルオ
バディを組み事件に挑む。フジ
レビ系、月曜21時〜。

月9! 脚本家・福田雄一的見どころ

コンビなのに仲が悪い。盛り上がる喧嘩シーン。

刑事コンビって普通は息がぴったりですよね。でも奏とマルオはまるで正反対のタイプで、相性は最悪。僕は口喧嘩のシーンを書くのが好きで、力入るんですよ。ドラマ史上にない相性の悪さは最後まで貫きますよ。

奏の電話が鳴ったら表情の変化に注目。

奏は何にも動じず、揺るがない男なのに、一つだけ弱点がある。それは母親。どんな仕事中でも母からの電話には必ず出るのが彼のモットー。電話越しに「ママね」と言われたときの奏の表情の変化は見どころです。

気の強い女性に翻弄されるいい男たち。

僕が女性を書くと気の強いタイプになってしまう。ツンデレというより、ツンオンリー。完全に個人的な趣味です(笑)。由岐と奏とマルオの関係も、恋愛モノが苦手な僕なりにおもしろい方向に持っていきたいです。

vimee.net

福田雄一さん

脚本家、映画監督。『SMAP×SMAP』の放送作家でもある多才な人。ドラマ『33分探偵』（フジテレビ系）のユルいテイストが熱狂的なファンを集める。原作、脚本、監督を務めた映画『大洗にも星はふるなり』が公開中。

ボクは見た! 堀川刑事のタレコミ!

『東京DOGS』の魅力は何といってもキャラクターの濃さとユニークさ。演じるキャストも今が"旬"の俳優揃い。そこで、勝地涼さんに現場での様子をこっそり教えていただきました。堀川刑事のタレコミによるリアルレポートはこちら!

松永由岐（吉高由里子）

吉高さんは、僕なんかでは上手く語れない不思議な空気感の持ち主。時空を超えている、といった感じ!?　普段はフワフワしているけど、本番前はすごく緊張していて。繊細な女性なんだな、と僕は見ています。

工藤マルオ（水嶋ヒロ）

初対面ではあまりしゃべらなくて、クールな人かと思っていたら、むしろ逆。今では、撮影の合間に2人でくだらない話ばかりして盛り上がってます。でも芝居の話になるとアツい!　そこがマルオに通じるところ。

高倉 奏（小栗 旬）

旬くんは奏に似ているところがあって、真面目だけどやや天然。あの有名映画を『オールウェイズ 四十四丁目の夕日』と言い間違えて、みんなに突っ込まれてキョトンとしてましたから。意外にいじられキャラなんです。

hudie.com

五月女ケイ子さん
イラストレーター、コラムニスト。本誌でもコラムを好評連載中。「男子はだまってなさいよ！」の看板女優としても活躍。

細川 徹さん
放送作家、脚本家、演出家。大人計画所属。舞台をはじめ、テレビや映画、雑誌の連載など、様々なフィールドで活躍中。

information
11月26日（木）～12月2日（水） 下北沢・ザ・スズナリ 作、演出・細川徹 出演・皆川猿時、近藤公園、坂田聡、小浜正寛、BOSE、五月女ケイ子、大堀こういち 前売り¥5,000 当日¥5,500 問イエロージャップ☎0422・55・0587 http://www.dansiwa.com

StagE

男子はだまってなさいよ！⑥
『男子はだまってなさいヨ！ 全員集合！』

今度は黄レンジャー＋1人キャンディーズなコント

写真・小川朋央 文・河野友

脚本家&看板女優が新作の内容を激白。

シティボーイズの脚本などでお馴染みの作家・細川徹さん率いるコントユニット「男子はだまってなさいよ！」が、2年ぶりに舞台に帰ってきた！ しかも役者の汗が観客にかかるほどコンパクトな空間、下北沢のザ・スズナリに登場。バカバカしくも楽しいコントをたっぷり見せるヨ！ 今回のテーマは、"黄レンジャー"。って、何!?

細川 「男子」を始めたのは'02年なんですが、男もね、35歳を越えるとみんなデブってくる。僕も含め。

五月女 痩せてたのにね、昔は。

細川 その感じが黄レンジャーに通じるかな、と。というか、おもしろい人をキャスティングしたら、全員黄レンジャーっぽいキャラだったんです。

五月女 BOSEさんは音楽国、小浜さんはパフォーマンス国、皆川さんは大人計画国…などなど、各国の黄レンジャーを全員集めてみた、と。

細川 そう。あとウチの看板女優である、五月女ケイ子さんも出ます。

五月女 よろしくお願いします。で、男子が黄レンジャーなら、私は？

細川 そうだなぁ…、さしずめドリフにおけるキャンディーズかな。

五月女 ……。

細川 1人キャンディーズ、ダメ？

五月女 いや、そんなアイドルっぽくない。研ナオコとかだと思ってた。あ

体を使うのでよく眠れて嬉しいです。

細川 なんですかそれ(笑)。

2年分溜めた"バカ"をたっぷりご堪能あれ！

細川 で、公演は2年ぶり。山田太一漫才を織り交ぜてお送りします。

五月女 2年ぶりです。って不定期すぎません？ 前は1年1回だったのに。

細川 生みの苦しみですよ。バカなことばかり考えていると、何がバカなのか分からなくなってくるんですよ。

五月女 高田純次さんも、周りから適当を求められすぎて、何が適当なのか、分からなくなるって言ってたなぁ。

細川 そうそう、そういう感じ。僕が好きなバカって、ふざけてないってこと。本人はいたってマジメなんです。二枚目な顔してバカをやるのが好き。

五月女 でも黄レンジャーですよ？ 青レンジャーじゃないですよ？

細川 あ、え、じゃあホントは青レンジャーを集めればよかったのか…？

五月女 ……。

細川 ……。

五月女 ハイ。ということで、2年分の汁がたっぷり詰まってますので。

細川 もう全部排出ですよ。だからか、いつも「男子」が終わっちゃうと、理知的なことがやりたくなっちゃう。

五月女 確かに「男子」の後は"もうバカはやりたくない"って言いますね。

細川 そう、もうバカは結構！(笑)

StagE

水野美紀さん
インタビュー

プロペラ犬『サボテニング

写真・小笠原

小劇場の濃密な空間で、好きにバカやってます！

「自分たちの責任の上で、何をやってもいい——そんな自由度の高さがとにかく楽しいんです！」

と、女優の水野美紀さんがいま取り組んでいるのが、2007年に脚本家の楠野一郎さんとふたりで旗揚げしたユニット「プロペラ犬」の新作公演。毎年、演出家と共演者を外部から招き、アナログ感溢れるキュートなビジュアルと、じんわり毒がにじみ出る脚本で、独特なコント風演劇を展開している。

「普段のお仕事の中では、コント的なお芝居って求められることがなかなかなかったのですが、ここでは好き勝手やりたいことをやっちゃってますね。それから、200人ほどの規模の小劇場で、お客さんと密な空気を共有しながら芝居を作っていけるのも、毎回すごく楽しみにしているんです」

ユニットの主宰者とあって、劇場や演出家、共演者のブッキングからチラシ撮影のための小道具製作まで、裏方の仕事も精力的にこなしている。

「演出家や共演者の方は、だいたい飲みの席で交渉してます(笑)。演劇界って、公演後の打ち上げの席での"飲み屋外交"が多いんですよ。基本的に、自分たちのカラーにノッてくれそうな方に声をかけさせていただいてます。軽く聞いてみて"おお、やるよ"って言ったら、もう離さないです！(笑)」

いろんな格好の3人に、注目してください！

新作『サボテニング』のチラシビジュアル（左上写真）にも、水野さんの手作りがたくさん詰まっている。

「毎回、第一稿を読んで、そこからイメージして小道具などを作っています。発泡スチロールでサボテンを作ったり、緑色のラテックスを固めたり」

今回の共演者は、猫背椿さんと福田転球さん。演出は、いま演劇界で最も勢いのある人物のひとり、倉持裕さん。

「初の女性ゲストで、女性同士のバトルとかできて面白くなるんじゃないかと楽しみにしています。転球さんは、"関西演劇界の最終兵器"と呼ばれる、すごい技を持つ人。倉持さんには、『ストイックな血をプロペラ犬に注ぎたい』と言われていて、いったいどうなるのか、ワクワクしています」

そして、見どころはというと、

「いままでの公演同様、オムニバス形式なのですが、みんながおかしな格好をして出てくるのが面白いと思います。ひとつ、"えっ、これは衣装っていうカテゴライズなの？ どうなの？"っていうような格好があるんですよ。楽しみにしていてください！」

第3回公演『サボテニング』は、11/26～赤坂RED/THEATERにて！

水野さんと福田さんが夫婦、猫背さんが娘を演じるキャスティングも気になる。プロペラ犬第3回公演『サボテニング』東京公演は、11/26～12/6、赤坂RED/THEATERにて。問オフィス・REN☎03・5829・8031 地方公演は、12/9佐賀市文化会館、12/16いわきアリオス小劇場、12/17仙台市青年文化センター シアターホール、12/19盛岡劇場。

前回公演はDVDでチェック!!

客演に玉置孝匡さんとバナナマンの設楽統さん、演出に福原充則さんを迎えた、前回公演『ジャージマン』のDVDが好評発売中！ 水野さんの本格アクションや、宝塚男役風キャラクターなど、見どころ満載な舞台になっている。メイキングやカーテンコール映像、スペシャルトークなどの特典映像も収録。¥3,5[illegible]（ポニーキャニオン）

みずの・みき 女優。映画、テレビ、舞台と幅広く活躍中。今年、写真集『水野美紀です。』（彩文館出版）と、同タイトルのイメージDVD（イーネット・フロンティア）を発売。

蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网 hudie.com

music

ly Little Lover インタビュー

イラバ流極上ポップスの素は、信犯的音遊びと“せせらぎ”の歌声？

[illegible]山口優花 文・吉[illegible]さおり

より新たなポップス
能性を追求すべく、シ
ーakkoのソロプロジ
トへ。アコースティッ
成の「acoakko」でも
ツアー中。詳細は、
.mylittlelover.jp

「これは生きていく過程でも言えますが、遊び心は忘れちゃいけないということを意識して作り上げました」

10枚目となるアルバム『そらのしるし』について、akkoさんはそう語る。エレクトロでもアコースティックでも、今作ではサウンドでの遊びや仕掛けがふんだん。なかでも一番は、コーラスへのこだわり。実は、akkoさんの声を音響の専門家が分析したところ、“清流のせせらぎ”と周波数が近似しているのだとか（納得!）。

「より、自分の声を楽器的にとらえるようになっていますね。コーラスワークも好きで、全部自分でやっているんですけど、これが年々増えている状態で(笑)。あとは声を加工したり、ククって笑っちゃう悪ふざけも入っていたり、そういうスタジオ作業がすごくおもしろいし、楽しいんですよ」

カラフルでほっこりとした音世界のなかで紡がれる歌は、やさしく、時に辛辣。楽しいことも、痛みや傷も、それを財産として輝かせるのは自分次第という、彼女の人生哲学が込められた。

「『マイム マイム』という曲にも描いたんですが、大変なことこそ、軽やかなステップで踊りきろう、という精神ですね。例えば、雨が降ったとき、雨で憂鬱だと思うか、野菜が育って気持ちいいなと思うかは、えらい違いですよね。そういうふうに、小さな喜びを見つけたり、遊び心を大事にすることは、一貫して大きなテーマですね」

また「blue sky」には、ポップスの歌詞にはなかなか使われない「八百万の神」という言葉が登場。

「趣味でトレッキングをするうちに、食物連鎖や生態系のことを考えるようになって、自然と『八百万の神』が出てきたんです。日本に古くからある感覚だけど、それが今は忘れられている。でも、ものに神様が宿っていると考えるだけで怖いものが減って安心するし、なによりワクワクしますよね。その感覚を、歌に込めたかったんです」

そらのしるし DVD付き
¥3,800　通常盤¥3,059

Akko's selected music 散歩にぴったりな愛聴盤たち。

1 daisies of the dalaxy／イールズ（輸入盤）「3枚とも違ったタイプのものを選んだんですが、このイールズは気分が高揚してくる、楽しい感じですね」 2 ocean eyes／アウル・シティー（輸入盤）「最近ジョギングをはじめたんですが、走っているときに聴くと風が気持ちよく感じられる曲なんです。走るといってもジムで、なんですけどね(笑)」 3 A GOOD DAY／プリシラ・アーン　¥2,300（EMI MUSIC JAPAN）「弾き語りのシンガーですが、めちゃめちゃいい曲ありますよ。1曲目の『DREAM』はゆったりとした気持ちのいい曲で、散歩には最高ですね」

Ike-men

日曜朝のお楽しみ。イケメンヒーロー情報。

スーパーヒーロータイム

文・高野玲子

イケメン俳優の登竜門としておなじみのテレビ朝日「スーパーヒーロータイム」。現在放送中の2作品は、ともに新たな設定を取り入れたチャレンジ的作品としてファンからの期待度も高い。『侍戦隊シンケンジャー』は、レッドが殿でほかが家臣という、初の主従チーム。『仮面ライダーW』も、2人で一体の仮面ライダーに変身するのは史上初。今期から2つの番組の放送期間を約半年ずらしたため、シンケンジャーはこれから最大に盛り上がるクライマックスに突入。Wは序盤を過ぎいよいよ物語が本格的に広がる時期に。チェックするなら、今が見どきです！

戦隊シンケンジャー

ビ朝日　日曜7時半～

まで忍者モチーフの戦隊
ったが侍は初めて。メイ
本を務める小林靖子さん
密な構成とひねりのある
描写は特撮ファンからの
も厚い。敵方の外道衆も
岩ではなく、内部で裏切
予感されるなど、大人が
もかなり楽しめる展開に。

©テレビ朝日・東映AG・

ケンゴールド・
源太
[illegible]圭祐）

ら家臣ではなく
幼なじみで[illegible]
映画『ラストゲー
最後の早慶戦』に
表情豊かで演技
が、今後伸びそう。

シンケングリーン・
谷 千明
（鈴木勝吾）

殿に反発する跳ねっかえりだが、ここ一番で頼りになるアイデアマン。まだ少年らしさを残しつつ、たまに見せる男らしい顔つきがキュート。

シンケンレッド・
志葉丈瑠
（松坂桃李）

志葉家十八代目当主。毅然としていてかっこいい殿様。本作で俳優デビューの松坂さん。キリリと端正な顔立ちだけでなく、声もかなりイイ！

シンケンブルー・
池波流ノ介
（相葉弘樹）

忠実で“殿命”だが、真面目すぎて空回りしがち。ミュージカル『テニスの王子様』の不二役で大人気だった相葉さんは、正統派王子タイプ。

yimee.net

仮面ライダーW（ダブル）

テレビ朝日　日曜8時～

熱血かつ人情家の左翔太郎と、データと理論重視のフィリップの、ちぐはぐコンビのバディものとしても楽しめる。まだ謎のままの2人の出会いは、12月12日公開の映画『仮面ライダー×仮面ライダー　W&ディケイド MOVIE大作戦2010』で描かれる。

©2009 石森プロ・テレビ朝日・ADK・東映

フィリップ（菅田将暉）

脳内に地球の膨大なデータを宿す謎の少年。くるんとした瞳がかわいくて、不思議少年の役にぴったり！　天然無垢な表情に癒されます。

左 翔太郎（桐山 漣）

ハードボイルドに憧れる半熟探偵。ミュージカル『テニスの王子様』で注目される。コメディタッチの役を切れ味よく演じるなかなかの実力派。

Book

桜庭一樹『製鉄天使』

あの頃、少女たちの王国があった。レディースの抗争を描く快作登場！

写真・小笠原真紀　文・瀧井朝世

NEW BOOK

1980年代、鳥取県赤珠村。製鉄会社の経営者の娘・赤緑豆小豆は、鉄を操る不思議な能力を持っていた。中学に入学した小豆はやがてバイクにまたがり、鉄の武器を振り回してレディース〈製鉄天使〉の初代総長となる――伝説の少女の一代記。東京創元社　1785円

'80年代、中国地方に名前を轟かせた一人の少女。その名前は赤緑豆小豆。桜庭一樹さんの最新作『製鉄天使』は、伝説のレディースの初代総長・小豆の物語だ。実は、桜庭さんの代表作のひとつ、『赤朽葉家の伝説』のスピンオフ作品でもある。

「『赤朽葉家～』の第二部で、赤朽葉家と全然関係のない暴走族の抗争の話を夢中になって書きすぎて、後からごっそり削ることになってしまって。でも、完全にプロットもできていたし、もったいないと思って一冊の本にすることにしました」

あの名作のスピンオフが、はじけ切った形で誕生。

確かに小豆は、『赤朽葉家～』の第二部の主人公・毛毬を彷彿させる。ただし本作は「ちょっと漫画っぽい、軽みのある舞台にしたかった」と言うように、少女たちの口調も描写も古風だったり劇画的だったりして、かなりはじけている。ちなみに、桜庭さんは、暴走族とのつながりは？

「まったくありません。教室の隅でメガネをかけて本を読んでいるような中高生でしたから。田舎なので暴走族はもちろん不良もいなかった。全然知らない世界なので、その分、好き勝手に書けたかも」

小豆は中学生でバイクに乗りはじめ、仲間を増やしていく。その時、チームのマスコット的な役割を果たすのが親友のスミレだ。

「小豆は単純で正義感があって、でも不器用で寂しがりや。昔だったら少年漫画の主人公になるタイプです。スミレは今まで書いてきた子と違うところがあるので、思い入れがありますね。可愛くて、それを要領よく利用しているようでいて、実は破滅型という」

やがて中国地方制覇をかけて、レディース同士の抗争の火蓋が切られ、少女たちがしのぎを削ることに。戦う少女の姿は、これまでも書いてきた。

「戦う子を書くときに、女の子だと戦う姿に悲壮感がない。男の子だと、リアリティを持たせるのが難しいんですよね。それは今の時代だからかもしれないし、私が女だからなのかもしれません。ただ、恋愛の要素が足りないと言われてデートシーンも書き足したんですが、それも拳の握り方を語り合う場面になってしまって（笑）」

暴走族が全盛だった'80年代の空気感も懐かしい。

「バブルの前で、今のような終末感はまだなかった頃。フィクションが愛されていた時代だと思うんです。暴走族だって、走る理由も分からないし、何をもって統一なのかも漠然としているのに、暗黙のルールがあったり、どのチームにもマスコットガールがいたりして、みんなでフィクションを作り上げていっていたように思いますね」

子供たちだけの王国の話を、暴走族で描いてみた。

しかも暴走族の世界は、少年少女たちが自分で作り上げた世界でもある。

「家族はもちろん、大人が作った場所である学校ともまた違うところに、子供が作り出した子供だけの、秩序のあるコミュニティがあったんですよね。神林長平先生の『七胴落とし』は子供たちだけの超能力戦争を描いたものですが、そうした子供だけの王国というものを、暴走族でやってみたかった」

しかし、子供はやがて、大人へとなっていくもの。

「成長って、もしかすると子供の頃に持っていたものを喪失することなのかもしれない。そうした価値観を書いてみたいなと思ったんです」

では、小豆の成長の先に見えてくるものは…。実はここの展開が、『赤朽葉家～』とはまったく違う。

「今回はエンタメに徹底したので、負けて終わる話にはしない、暗い展開にはしない、と決めていました」

確かに、「！」な結末が待ってます。

さくらば・かずき　作家。'07年『赤朽葉家の伝説』で第60回日本推理作家協会賞、'08年『私の男』で第138回直木賞を受賞。著作に『少女には向かない職業』『ファミリーポートレイト』など。

PICK UP!!

原点はここに！『赤朽葉家の伝説』再読。

鳥取県の紅緑村で製鉄を生業とする赤朽葉家を舞台に、女三代の歴史を描いた桜庭さんの代表作。この第二部の主人公・赤朽葉毛毬は10代の頃に暴走族を率い、後に漫画家となって『あいあん天使！』を世に出す。「『製鉄天使』は最初、毛毬の描いた漫画の小説版にするつもりだったんです。〈原作・赤朽葉毛毬、ノベライズ・桜庭一樹〉で（笑）。なので人物の名前や世界も少しずつ変えたものとなりました」と桜庭さん。その微妙な違いを読み比べるのもまた楽しい。東京創元社　1785円

木雅弘　映画『おくりびと』がアカデミー賞外国語映画賞を受賞。役者としての活動は昨年から「3年間『坂の上の雲』一本に絞り込んでいます！」とのこと。

TV

本木雅弘さん記者会見『坂の上の雲』

怒濤の明治を生きた女性たちの心の美しさと強さも見どころ。

写真・山口徹花　文・高野玲子

NHKスペシャルドラマ『坂の上の雲』が、いよいよ11月29日よりスタート！　主演の本木雅弘さんが、記者会見でその意気込みや見どころを語ってくれました。

Q ドラマの中に登場する女性たちの魅力についてお聞かせ下さい。

A 「原作では女性たちはあまり描かれていませんが、ドラマでは女性がかなりフィーチャーされています。男尊女卑的な風潮の中でも男たちをしっかり支える芯の強さ、賢さが至る所に出ている。口数は少ないけれど、しっかり自分を表現できる女性が多い。特に菅野美穂さん演じる正岡子規の妹・律には、慎ましくも茶目っ気のある庶民の魅力が集約されていると思います。真之と男女の仲に発展しそうでしない歯がゆさと切なさは、特に女性の方々に、こんな慎ましい恋愛の仕方もあるんだと思って見てもらえたら(笑)。和洋折衷の多彩なファッションも見どころです」

Q 本木さんが演じている秋山真之はどんな人物ですか？

A 「秋山真之は、"智謀湧くが如し"といわれた天才的な頭脳の持ち主ですが、資料を読めば読むほど難解で不思議な人。幼い頃はガキ大将で、激しさと情熱と純粋さがありながら、物事を俯瞰で見る皮肉屋的なところもある。でも内面は繊細に揺らいでいて、そのへんを表現するのがとても難しい。最初は憧れる気持ちで演じて、真之の多面性や豊かさをどう表現すればいいか苦しくて歯がゆい思いをしましたが、撮影が始まって1年たってようやく、実在した真之さんと、小説の中の真之と、自分が演じるドラマの真之がブレンドされていい香りが立ってきたところです」

Q 18都府県にもわたるこれまでのロケ地の思い出は？

A 「松山のロケでは土地の豊かさに感激しました。松山城から見える瀬戸内の小さな島々が、まるで軍艦が並んだようにも見えて、真之はこの環境で海戦に重要な海での距離感を自然と身につけたのかなと。松山では三津浜近くの梅津寺で真之と好古の像を見たり、子規の生家でこっそり記帳したりも。また、日本には明治の建物が各地に意外と残っていて、熊本県三角港での撮影もとてもよかった。ほかにも軍艦シーンを撮っている石川県の日本元気劇場戦艦三笠ミュージアムなど、普段あまり出かけないので、撮影で日本各地を改めて観察できるのもうれしいですね」

Q 香川照之さん、阿部 寛さんとの共演はいかがですか？

A 「香川さんは、短い生涯の中で、七色の発光体のように可能性を追求していった正岡子規の魅力がそのまま乗り移っているよう。撮影現場や記者会見でも、ネガティブ思考な自分を盛り上げてくれるムードメーカー的存在。実は最近メールを覚えて、香川さんにはたまにドキドキしながら送っています(笑)。阿部さんとは別々の撮影が多いんですが、その体の大きさは、そのまま好古の拳の迫力や精神的な魅力と相通ずるものが。松たか子さん演じる多美さんとの結婚シーンを撮った頃、ちょうど阿部さんも結婚して、普段見せない表情が混じっていたのが印象的でした」

『坂の上の雲』とは？

原作は司馬遼太郎の同名小説。発行部数2000万部を超える人気作ながら、映像化されるのはこれが初めて。明治維新後の怒濤の日本の変化を、松山出身の3人―海軍参謀として日露戦争海戦を勝利に導いた秋山真之（本木雅弘）、その兄で日本の騎馬隊を育てた秋山好古（阿部寛）、真之の幼なじみで俳人の正岡子規（香川照之）―を軸に描く。今年は第1部（全5回）を放送。第2部は2010年、第3部は2011年放送予定。（NHK総合、日曜20時～）

ReleasE

フォークロア～宇宙的ポップ、ロック・シーン注目の4組！

文・吉羽さおり

ew Acoustic Tale」OVERGROUND OUSTIC UNDERGROUND
ードコア・パンク界のカリスマBRAHMANメンバーと、バイオリン奏者のマーティンと5異色のタッグによるアコースティック・バドの2作目。懐かしい心の琴線にふれるメロィに、アイリッシュ音楽のようなダンサブルサウンド、そこにルーツであるクリエイティなパンク精神が注入され、牧歌的だが新鮮な品である。￥2,940（トイズファクトリー）

aratroop」sleepy.ab
イヤモンドダストの如くキラキラと輝く美しと、凛とした空気を湛えているサウンドは出地・北海道が育んだものか。流麗で、ドリーーな音世界でインディーズ時代より高い人気誇る4人が、今作でメジャー・デビュー。蒼く明感のある歌に、北欧ポップスにも似たほっりと温かい差し色が映える、これからの季節はまる一枚。ちなみにバンド名の読みは「スーピー」。￥2,100（ポニーキャニオン）

upiter jupiter」avengers in sci-fi
村カエラの『BANZAI』をプロデュースしたとで注目された3ピースのデビュー盤。基本パンキッシュなサウンドだが、ポップでカラルな宇宙空間を遊泳するようで楽しい。スペーーな音の遊びがたっぷりと盛り込まれる。一筋縄ではいかない音旅行を味わうなら、ひこの宇宙船に乗るべき。僕たちが奏でるとり不思議なシンフォニーが聴けるはず。2発売。￥1,890（GettingBetter）

OL」Yacht.
ク版ビーチ・ボーイズとも呼べる、コーラワークが肝の4人組による2ndアルバム。オディーズや'60sポップスやウィーザーを愛彼らゆえ、メロディへのこだわりは相当。くハッピーで、誰もが口ずさめるキャッチメロディへと、今作も腕によりをかけて磨げた。またライブのエネルギーも曲に活かして、ますますパワフルに進化している。2発売。￥2,730（EPICレコード）

Art

ポーランド文化を見て、さわって、ほっこり気分。

アメリカやヨーロッパで人気のポーランドの文化が、次々と日本に上陸。社会主義時代の「モノを大切にする気持ち」が生きるこの文化は、モノが溢れる今を生きる私たちに新鮮です。丸みのある雑貨と優しい色使いの絵本は親しみを感じさせ、ホッとさせます。

今回は、ポーランドの食器と絵本に触れられるイベントを2つ紹介。新しいもの好きの人、ヨーロッパの文化が大好きな人は必見です！

「Bolesławiec Pottery Exhibition & Shop」

いつもの食事が、ちょっと特別になる華やかな色使い。

スポンジを使って模様が描かれたポーランド食器(正式名称ボレスワヴィエツ食器)は、普段使いのできるかわいらしい図柄。なんでもない料理も、この器に盛り付けるだけで華やかで特別な料理に。

普段はネット販売が主ですが、期間限定のショップがオープン。実際見て、気に入ったものをすぐに買える貴重な機会です。

開催期間：11月26～29日、12月17～20日 12：00～20：00　両期間、初日は17：00オープン。最終日は18：00クローズ。
会場：LAPNET SHIP（原宿駅徒歩5分）

マグカップ￥2,600／VENA
手作り感溢れる、ブルーの花が印象的なマグ。ホットミルクが似合うかわいらしさ。

リンゴポット￥3,960／VENA
りんごを入れ、オーブンで焼くとあっという間にベイクドアップル。

ねこの繊細な毛が手に取るように感じられる原画。ユゼフ・ヴィルコン『ブラウンさんのネコ』より　1987年

絵本を想像してみて。エルジュベータ・ガウダシンスカ『おじいさんとおばあさん』より　1985年　フィリア美術館蔵

「ポーランドの絵本原画展」

小さい頃に戻ったような懐かしい気持ちになる原画展。

長野県にある安曇野ちひろ美術館では、「ポーランドの絵本原画展」が開催中。社会主義時代に、子どもの絵本が自由に大量に制作されたため、大きく発展したのだそう。

そんな背景からか、ポーランドの絵本は原画を見るだけでも楽しめる、レベルの高いものが多い。ちなみに12月からは3か月間休館とのこと。これを機会に週末、観光がてら安曇野に行くのはいかが？

開催期間：～11月30日　9：00～17：00
入館料：高校生以下無料、大人800円
アクセス：信濃松川駅よりタクシー3分

西加奈子×せきしろの短歌上等！

第41回
【今週のお題】
冬休み

西 加奈子
作家。イラン・テヘラン生まれ、大阪育ち。近著に『きりこについて』(角川書店)、『ミッキーたくまし』(筑摩書房)が。

せきしろ
文筆家。近著に自由律俳句本『カキフライが無いなら来なかった』(幻冬舎)が。2作目となる小説『妄想道』(角川書店)が出たばかり。

今月のゲスト…星野 源さん
大人計画所属の俳優、ミュージシャン、映像作家。初のエッセイ集『そして生活はつづく』(弊社刊)が好評発売中！

うちとけた いじめっ子にもらったフィッシュバーガー 食べたその日に食中毒だし 星野

分かってる 同じ文面 分かってる 分かってる分か 年賀状来た 西加奈子

かわいいね 冬休みちゃんの登場だ これは冬休みのマスコットキャラです せきしろ

編集部 では、お題「冬休み」で西さんの歌から。

せ おお。これはあれだ、年賀状を待ってる男子の歌だな。

西 当たり！「あけましておめでとう 今年もよろしく」みたいな、同級生からの同じ文面の年賀状を何枚も何枚も見つつ、好きなコからの年賀状も交じってて嬉しい、という。結局好きなコからのも同じ文面なんやけど(笑)。

星 年賀状かあ。いつも来る度に返事を出そう、出そう、と思いつつ、6月になって…。

西 6月!?

せ もうムリだぞ(笑)。

星 だから暑中見舞いとして返したことはあります(笑)。

せ でも、星野君は「年賀状もメール世代」とかでしょ？

星 いや、僕らは携帯じゃなくて「ポケベル世代」ですね。

せ 西さんは何世代？

西 「家に電話世代」(笑)。

せ なんだ、割と古いんだな。

西 ほっといて！

編 では次、せきしろさん。

星&西 あはははは(笑)。

西 「冬休みちゃん」ってどういうマスコットなん？

せ 雪だるまがニット帽とマフラーつけてるようなやつ。

星 学級新聞に担任の先生が描いたひどいキャラクターの絵を想像しちゃいますが(笑)。

せ そう、これはその絵の横にある注釈。「※これは冬休みのマスコットキャラです」

西 短歌やないやん！

せ でもまじめな話、冬休みはないがしろにされがちだからマスコットでも作ってもっと広めないといけないんだよ。

星 せきしろさん、どの方向へ行こうとしてます？(笑)

編 では最後に星野さんの歌。

西 うわ、かわいそう！

星 これ実話です。あんましゃべったことのないコと雪合戦で仲良くなって。で、「食べなよ」ってフィッシュバーガーをくれたんだけど食べたら食中毒になって。そいつのこと嫌いになりました(笑)。

西 いつ頃の話ですか？

星 小学校3年生の頃の…。

せ あ、最近の話じゃないんだ。大人計画(星野さんの所属する事務所)も人間関係がいろいろあるんだと思ったよ。

星 ないですよ(笑)。

西 あいつ食中毒にしてあの役とってやる！ って『ガラスの仮面』みたいな世界が？

星 そんなわけないでしょ！

五月女ケイ子の電波の国から

絵と文 五月女ケイ子
イラストレーター。11/26～12/2、下北沢・ザ・スズナリで細川徹さん作・演出の舞台『男子はだまってなさいヨ！全員集合！』に出演。http://www.dansiwa.com

第23回 栄作が熱唱する姿に胸が熱くなりました。

『NHK歌謡コンサート』に吉田栄作が出ていました。吉田栄作といえば、思春期の頃の人気者でした。吉田栄作と加勢大周で人気を二分、栄作か大周か、どっちか決めなければならない空気が[illegible]にたちこめていた[illegible]頃。

二人とも真っ白のTシャツにジーンズが定番でした。女性のもてファッション・[illegible]白T&ジーンズの[illegible]ります。今だと家[illegible]まですが、れっきとした勝負服だったあの頃。正[illegible]の私も着たし、おそらく、白T族の[illegible]のレフ板効果で、今の100倍キラキラしていたと思います。

ちなみに私は、加勢派でしたが、加勢は新加勢問題で、吉田はハリウッド目指し米で、それぞれ不遇な時を過ごしてきただけに、そして加勢大周が引退した今だけに、栄作がテレビに出てると、自然と胸が熱くなります。とんがってた栄作が、歌謡コンサートにて、演歌歌手に囲まれうまく立ち回れるのでしょうか。でもひな壇トークで栄作は、母親がこの番組のファンと披露、中高年の心をつかんで「心の旅」熱唱。自分が生きてる間に、当たり前だけど栄作も生きて旅をしていたのだなあ。栄作の心の成長をみて、私はふたたび、白Tを着て街に飛び出したくなった。キラキラするかもしれません。

※このコーナーでは五月女ケイ子さんと箕昌也さんが隔週で連載を担当します。

トータス松本のオトコゴコロ

第33回
老人

老人がかわいい。

おれは最近になって、その見方が以前と大きく変わった。

誰だって歳は取りたくないと思っている。もちろんおれもだ。しかし、年々確実に年齢は増える。目を覆いたくなるような変化がいきなり訪れるわけではなく、よけいにそのジワジワと下降する感じがせつない。自分が老人になっていく事を、ちゃんとはイメージできない。自分は自分、老人は老人なのだと、そんな気持ちが、前はどっかにあったような気がする。

おれにとってのリアル老人は、やっぱり両親だろう。もう二人とも七十歳前後である。とはいえ、祖父母のようにハゲでもなければ入れ歯でもなければシワくちゃな顔でもない。火鉢にあたって相撲を見ている感じでもない。確かに老人も、昔と今では違ってきているところはある。自分との歳の差でそう感じるのかもしれないが、今の老人の方が若々しい感じがする。だがそんな両親も、もうすっかり「老いた人」だ。そしてその事を、十分理解して楽しく暮らしている。

だから、街で老人がゆっくり横断歩道を渡る姿を見ていると、「老いた人」の持つ独自の時間の流れみたいなものにすごく魅力を感じる。それを、かわいいという表現はおかしいのかもしれないが。

まあおれはまだまだ若い。もちろんヘタに歳は取りたくない。余裕を持っていきたいものだ。中年なりに。

絵と文 トータス松本
ずいぶんと寒くなってきましたね。トータス松本は新しい曲を制作中！ 楽しみがいっぱいです。今年ももうひと踏ん張り！ http://www.[illegible]to.com

hudie.com 蝴蝶网

Angelina Jolie & Brad Pitt

**もはや"一人国連"。
さすが親善大使。**

の子供を連れて、完
"子だくさん母さん"
のアンジー。実子も
、5人の子供たちの
れた場所の緯度&経
時間をタトゥーで体
んでいるそう。現在
ラッド・ピットも里
なっているので、子
名字はみんな揃って
ョリー＝ピット"。み
同じベッドで、川の
寝てるそう。なんて
なご家族でしょう。

Hugh Jackman

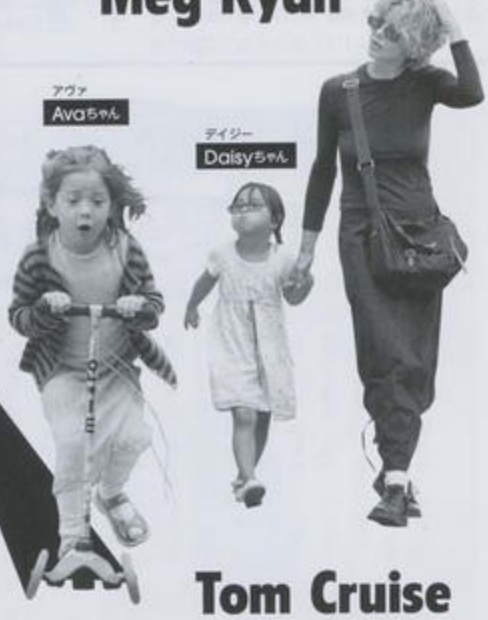
**う、絵になりすぎ♡
間に入れてほしい!!**

で映画のワンシーン。ヒュー
は「親のいない子供たちを養
もらって幸せにすることが使
と考えているそうで、今後も
目、4人目と養子を受け入れる
りだそう。懐が深い！

Meg Ryan

メガネっ娘もセレブに見える!!

メグが引き取ったとき、デイジーちゃんは14か月のベイビー。中国で初めて会った瞬間に、メグは運命を感じたそう。ちなみに元旦那との間に、17歳の実子、ジャックくんがいます。



Elton John

**2歳のお父さんは…。
っぱりちょっとムリ!**

イズ撲滅運動の一環でウクライ
の養護施設を訪問中、14か月の
ヴくんと運命の出会い。が、法
が夢を阻みました…。関係ない
ど彼は今、新型インフルなどの
で療養中。もろもろ、お大事に。

Tom Cruise

息子の方が存在感あり!?

ニコールはあまり子育てをしなかったそうで、ほぼトムと乳母に育てられたという、コナーくん。写真は二人でNBA観戦をしているところ。同じポーズで熱中する様は超親子！

This week's theme!

セレブの子供たち ～養子編～

日本と比べて、養子をもらうという行為が身近なアメリカ。セレブの場合、国籍を超えて"adopted children"を迎えることがステイタスに!?

マリー　海外ドラマが大好きなライター&イケメンハンター。今は17歳のローガン・ラーマンに夢中。

リズ　セレブウォッチ好きな編集者。先日やっとマイケルの映画『THIS IS IT』を観賞。号泣!!!!

マリー　アメリカは、養子制度が日本よりも浸透しているから、裕福な家庭の人たちは、結構養子を迎えてるよね。特にセレブはアジアとかアフリカとか発展途上の国からの受け入れ率が高め。

リズ　代表的なところでいえば、やっぱりアンジェリーナ・ジョリー&ブラッド・ピットね。最初のマドックスは2002年にカンボジアからやってきたんだけど、そのときアンジーって、いわゆるシングルだったのよね？

マリー　まあ今も、ブラピと結婚してないからシングルっちゃあシングルだけど、独り身でマドックスを迎えるって、すごいよね。さすがお金持ち。というか、肝が据わってるわ。

リズ　私、マドックス好きなの。結構ハンサムじゃない？　いつもパパラッチに睨みを利かせる顔に、キュン♥

マリー　アンジー、マドックスのためにバースデーケーキも作るんだって。といっても、スポンジ買ってきてクリーム塗っただけって話だけど。でも忙しいのに、ちゃんとママだよねぇ。偉い。で、2人目がアフリカのエチオピア生まれのザハラちゃん、3人目がベトナム生まれのパックスくん。全員、意図的に違う大陸から迎えたんだって。

リズ　すごいね、1人国連状態。っていうか彼女は国連の親善大使もやってるし、チャリティにも積極的だし、ホント立派。見習いたいもんだわー。

マリー　ブラピ&アンジーはもう1人養子が欲しいんですって。日本からは選ばれてないし、どうかな(笑)。

リズ　そうなったら楽しいねぇ。他に国籍を超えた養子縁組だと、メグ・ライアンの娘・デイジーは中国から。

マリー　メガネ姿がかわいい！　でもメグがデイジーを受け入れた'06年頃、彼女のキャリアは下降中で、"話題作りだ""アンジーの真似じゃない？"とか、さんざん悪く言われてたの。

リズ　うーん、有名人の辛いところよね、そういうのって。でもデイジーちゃんの写真を見ると幸せそうだから、そんな外野はほっといていいよ。

マリー　実子のスリに注目が集まってるトム・クルーズも、ニコール・キッドマンと結婚中、養子を2人取ったの。

リズ　男の子の方のコナーくん、結構ハンサムだと思わない？

マリー　うんうん、意外とイケメン。実はウィル・スミスの主演映画『7つの贈り物』で、俳優デビューもしてるの。身長ももうトムちんを超えたし、演技もウマい。結構活躍すると思うよ。

リズ　ヒュー・ジャックマンのとこの子供も、2人とも養子なんだよね。

マリー　彼の奥さんって13歳年上で、過去に2度流産してるの。それがあって、養子の受け入れを決めたみたい。

リズ　子供とニューヨークを散歩するヒュー、むちゃくちゃかっこいいなぁ。さすが去年「最もセクシーな男」に選ばれただけある。うっとりしちゃう♥

マリー　ヒューが映画の撮影現場に2人を連れていったら、同じシーンばっかり繰り返し撮影してるから、長男のオスカーくんは「パパの仕事って、世界で一番退屈だよね」って言ったって。

リズ　うわ、シビア(笑)。

マリー　ねー。でも、どうやらもう1人受け入れる準備に入ったみたいよ。

リズ　じゃあ最後に、養子縁組の夢が叶わなかった悲しい人のお話を。

マリー　エルトン・ジョンね…。レヴくんの生まれたウクライナでは同性婚は認められないのと、彼の62歳っていう年齢がネックになったみたい。

リズ　もうおじいちゃんだもんね。レヴくん1歳だから、20歳になったとき、エルトンは81歳。どうなの？

マリー　でも彼の総資産は約246億円もあるから、大丈夫なんじゃない？

リズ　私を養女にしてほしいわ(笑)。

監修・田嶋真理　イラスト・菜々子　文・河野友紀
写真提供・アフロ（上段、中段左、下段右：Splash　下段左：ロイター）

蝴蝶网 hudie.com
vmee.net

My Ecstasy

マイ・エクスタシー

Vol.6

女同士で交わる淫靡な営み。

上品な年上の女性にオナニーを見つめられて。

18歳の女子大生・菜恵は男性経験はないが自慰行為は好き。そんな話を包み隠さず話すことができる26歳のOL・衣紗子とネットで知り合い、彼女の家へ行くこととなった——。

「あなたも濡れているんでしょ?」

確かに、その通りだ。が、菜恵がこたえる前に、衣紗子は菜恵のスカートの下に手を滑り込ませると、ショーツに触れた。

下着越しに撫でられただけでも、そこは快感に脈打ち、菜恵は思わず声をあげていた。快かった。もう、抵抗できないほどに。

「ほら、濡れてる。自分に正直になりなさい。さあ、オナニーしてみせて。自分でしないのなら、私が犯しちゃうわよ」

甘い脅迫に追い立てられ、菜恵はショーツを脱ぎ、太股の襞に右手で触れた。(中略)渇望に支配され、菜恵は二枚の花弁を指の間にはさんで刺激しつつ、クリトリスに触れた。興奮にふくれあがっていた小さな芽は、通常の何倍も感度を増していた。

(中略)

「ああっ……いやっ。衣紗子さん、見ないでっ……」

「見られたくないのなら、やめたらどう?」

衣紗子は微笑みながら、乱れる菜恵を見つめて言う。

「意地悪っ」

視界が涙でにじんだ。

(『二人のひとりあそび』森奈津子 河出書房新社『蜜の競艶』より)

知り尽くされた性感帯を執拗に攻められて失神寸前。

観光ホテルに勤務する21歳の一馬は、ホテルでも一、二を争う美女、女課長の眞澄と26歳の先輩・彩夏がレズの関係であることを、宿直部屋を覗いて知ってしまう——。

眞澄課長が彩夏の唇を貪っていた。ネチャッネチャッと唾液の混ざる音が響き、舌を吸われたらしい彩夏の顎が突き出される。眞澄課長の唇と舌が彩夏の喉元を下降した。瞬間、その唇と舌が彩夏の耳朶に這い登り、耳全体をしゃぶるように舐め回す。舌を丸めて耳の孔を抉るように掻き回す。

「あっ、あひん、ううっ、お姉さん……あうん……うあぁ」

あの天真爛漫というイメージしかなかった彩夏の、これ以上ないような卑猥な悶え声だった。(中略)

彩夏の乳房を裾のほうから絞りあげるように強く揉み、尖っている苺のような乳首を口に含んだ。舌で叩くようにその乳首をなぎ倒している。

(『オフィスの甘い蜜』小鳥遊葵 キルタイムコミュニケーション)

黒いディルドゥで愛しい先輩と一つに。

大学時代からの憧れの先輩・弓絵が勤務する大手化粧品会社の秘書課へ採用された清里麻美。入社早々、二人はサディスティックな部長・本田史郎に調教され、ディルドゥ(双頭バイブ)を使ったレズプレイを強要されてしまう——。

「お姉さま、入れますっ。ああ、腰をもっと上に……」

「麻美、今よっ。きてっ」

冷たい塊が熱く火照った肉を貫いていく時、麻美は思わずケモノめいた呻きを洩らした。柔肉を切り裂かれる感触をその身に受けながら、彼女は一気に腰を落とし込んでいく。

下腹と下腹が重なり合った。

痛みよりもお姉さまと一つになる悦びのほうがまさった。

「あっ。ヒイイーッ……」「おおうっ、うむっ……」

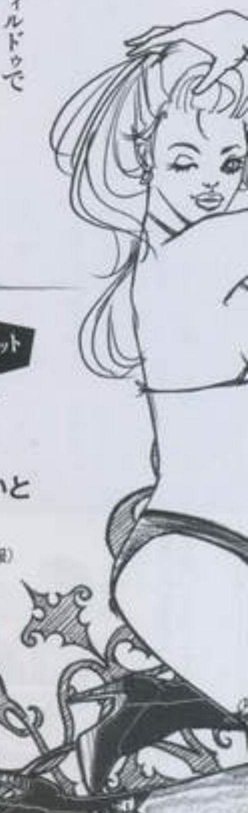
二人は淫らな声で喘ぎかわし、腰をもぞもぞと揺さぶり合った。二人の中で双頭バイブがねじくれ、互いの秘奥を突いた。(中略)

麻美が責め、弓絵も負けじと責め返す。二人は言われなくても感じる場所を見つけだし、そこを集中的に突いた。尻の下に愛液の溜まりが広がっていく。

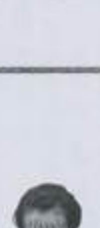
(『個人秘書 若妻26歳&新入社員23歳』藤崎玲 フランス書院)

hal-

イラスト＆題字・池田ハル



マイ・シークレット・エクスタシー



太っている男の人じゃないと燃えません。

翠(28歳・アパレル広報)

私がセックスの相手に求めるのは「太っていること」なんです。相手がぽっちゃりだと、行為の最中、肌と肌が触れ合う面積が多くなって、その分、余計に気持ちいい感じがして。基本的に太った方は肌質も吸いつくようなモチ肌だから、より、そう感じるのかも。街で、好みの体型の人がいると、包み込まれたくなる衝動に駆られますよ。

あと、後ろから挿入されるとき、アレの前に相手のお腹がお尻に当たるんですね。「ピタ・ドン。ピタ・ドン」って、なんか振動も2倍になって興奮する。痩せてる人とだとそうはいかないから。それはデブの魅力。

それとコンプレックスを抱えているのか、太っている人に対して辱めてやろうという気持ちが働いて、自分が大胆になれるんです。そして、最終的には攻められていた彼が、最後に私に目隠しや言葉責めをしてくれる……っていうのが最高ですね。

hudie.com

江原啓之の 脱・不運期宣言!

第33回

不要なものばかりためこんでいませんか?

江原啓之

スピリチュアル・カウンセラー、オペラ歌手。12月22〜24日に東京（両国国技館）にて「オーラなクリスマス！ 江原啓之〜with friends〜」の開催が決定！ 詳細は公式HPで。http://www.ehara-hiroyuki.com

家や部屋の中の様子はあなたの心の映し出しだということは以前にもお話ししましたが、部屋を掃除してみると、こう思うのではないでしょうか？ 「どうしてこんなに同じようなものばかり買っているんだろう？」と。洋服ひとつとっても、同じようなデザインや色のものばかり集めていたり、数回着たきりで、もう袖を通していないものがあったりしませんか？ 私もそうですが、普段着というのは「お気に入り」があると案外それればかり着てしまい、少ない数でローテーションしてしまうことが多いのです。買ったはいいけれど、あとは〝タンスの肥やし〟なんていうもったいないことになっている人も多いのではないでしょうか。

「いつか使える」ものは、思い切って処分してみよう。

洋服だけではありません。掃除をしてみると、なんだか「ムダなもの」が多いことに愕然とするかもしれません。いつか使えると思って捨てずにいたラッピング紙や紙袋などなど。女性は細かいものをコレクションするのが好きかもしれませんね。

確かに「いつか使える」としても、しばらく使うあてがないのなら、思い切って処分するのもひとつの手かもしれません。ただ、洋服や小物など、まだ十分使えるものならリサイクルショップなどに引き取ってもらうこともできるでしょう。私も、マフラーが何本もあって、ときどき「首はひとつなのにね…」と自分でもおかしくなることがあります。思い入れのあるものはなかなか手放せないと思いますが、もらってくれる方がいるのなら差し上げるのもいいでしょう。発展途上国へ衣類を贈るボランティアなどもありますよね。

もっとも、こういうのも、善意で行うならわかりますが、たまに「ゴミ」同然のものを平気で送ってくる人もいると聞きます。国内などでも地震が起きた時に、被災地に段ボール箱でたくさん送られてくるようなのですが、なかにはとても使えないようなものも含まれているという話を聞いたことも。なにをするにつけても、動機が肝心ですね。

あなたなりの方法で、「不要なもの」を見極めて、処分したり、譲ったりして身の回りを少し片づけてみましょう。よく「人はトランクひとつで十分生きていける」というふうに言いますが、その通りだと思います。いざというときには、トランクひとつで事足りるでしょうし、モノを持ちすぎているがためにかえってわずらわしくなっていることのほうが多いように感じます。かつて私がイギリスによく出かけていたとき、イギリス人の物持ちのよさに驚いたことがあります。家具などの調度品もシンプルで長く使えるものを大事にしていますし、パーティーに招かれて出かけると、いつも同じ正装でいわゆる「一張羅」を大事にしているのです。でも、だからといって貧しいわけではありません。近くの公園に出かけて、ありあわせのものとワインでささやかなピクニック気分を味わうような「工夫」ができてい

て、それはそれは楽しそうでした。

いいものを長く使う、シンプルな生活を。

日本の家の場合、住宅事情もあるとは思いますが、モノが住んでいるのか、人が住んでいるのか、いったいどちらが主人かわからなくなるほど、「モノ」があふれかえっています。もっと吟味して、いいものを大事に長く使うという感性を身につけることが大切ではないでしょうか。

環境は、心と連動しているのです。ですから、家だけではなく、会社など、長く過ごす場所は念入りに片づけましょう。まわりにモノが散らかっている人は、頭の中も間違いなく散らかっています。論理的な思考が苦手で、すぐパニックになったり、あれもこれもと欲張って、結局収拾がつかなくなることも考えられます。「ああ、思い当たるな」という人は、まず整理整頓を。片づけるうちに、今あなたがいかに恵まれているかにも気づくはず。モノの奴隷になってはいけません。今ある幸せに気づけば、ムダな散財も減り、シンプルな暮らしが手に入ることでしょう。

転換の道しるべ

会話術編(3)

運気を好転させるための心がけ、もの、こと…を数回にわたり紹介します。

笑顔の訓練は表情筋も鍛える。

最近、人と対峙していて、心は感情はあっても、それをきちんと表現できない人が増えているなと感じます。さまざまな思いはあるのに、能面のように顔が動きません。目の前にいても、まるで電話越しに会話をしているような印象なのです。その原因は、ソウルとフィジカルが直結していないせいです。すると、言葉はどうしても上滑りになります。「なぜ自分の気持ちが伝わらないのだろう」という悩みが生まれるのも当然でしょう。

両者の乖離を修正し、表情豊かになるためには、まず「笑顔をつくる」訓練をすることです。にっこり顔が引きつってしまうという人は、サービス業の人の「スマイル」に学びましょう。人の気持ちを和らげるために笑えれば、その笑顔がさらにたくさんの笑顔を引き寄せ、会話はよりスムーズに。言葉は、表情と一緒になったとき、より説得力が増すのです。

接客業の人を手本に、表情と言葉の両方を使いコミュニケーションを。

★11月のテーマ

あったか鍋

第4週 コウ ケンテツさん

おいもと豚肉がゴロゴロ、カムジャタンが家で作れる!

冬の韓国料理といえば、キムチチゲをはじめ、おいしい鍋料理の宝庫。なかでも韓国料理店で人気を集めるのが、ゴロンと大ぶりの材料が食欲をそそるカムジャタン。「大きな骨付きの豚肉と存在感のあるじゃがいも、こういうワイルドさが韓国っぽくて好きです。実はこの鍋、材料も作り方も基本はすごくシンプル。本当は何日も煮込むものなのですが、今回はもっとラクに、しかも同じくらいおいしく作る方法を紹介します」

鍋がお肉メインなので、副菜には野菜たっぷりのナムルを2品プラス。冷たいお総菜は、箸休めとしてもお鍋と相性良し。栄養のバランスも満点の3品、おうちパーティのメインにすれば、みんなが料理上手と驚いてくれるはず!

大根ナムル

[材料] 大根200g　塩少々　A［酢大さじ2　砂糖大さじ1　レモン汁大さじ1/2　塩少々］　糸唐辛子適宜

[作り方] 1 大根は皮をむいて薄いイチョウ切りにし、塩を加えた水適量に20分ほどつけておき、ざるにあげて水けを切る。2 ボウルにAを混ぜ合わせ、大根を加えて全体にからめる。器に盛り、糸唐辛子をのせる。

春菊ナムル

[材料] 春菊1束　塩少々　しょうゆ小さじ1　ごま油、粉唐辛子各小さじ1　白いりごま大さじ1

[作り方] 1 春菊は塩を加えた熱湯でさっとゆで、冷水にとって絞り、3〜4cm長さに切る。2 しょうゆ、ごま油、いりごま、粉唐辛子を加え、あえる。

土鍋¥7,350（センプレ青山☎03-5464-5655）、楕円皿各¥1,680　テーブルクロス参考商品（以上私の部屋 自由が丘店☎03-3724-8121）　右奥の皿 参考商品（ドゥ・セー 自由が丘☎03-5731-7200）

カムジャタン

[材料] 豚スペアリブ6本　塩、粗びき黒こしょう各少々　じゃがいも2個　長ねぎ1本　ごま油大さじ1　白すりごま大さじ2　えごまの葉5枚　A［コチュジャン、みそ各大さじ2　にんにく、しょうがのすりおろし各1かけ分　砂糖、粉唐辛子各大さじ1　酒1/2カップ］

[作り方] 1 スペアリブはフォークで数か所穴を開け、鍋に入れてたっぷりの水（分量外）を加えて強火にかけ、沸騰したらざるにあげ、塩、こしょうをふる。2 じゃがいもは皮をむいて半分に切る。長ねぎは幅1cmの斜め切りにする。Aはあらかじめ混ぜておく。3 ①で使った鍋をさっと洗い、ごま油を中火で熱してスペアリブを入れ、両面をこんがりと焼く。4 じゃがいもとAを加えてさっと炒め、水4カップを加えて煮立てる。アクを取ってふたをし、弱めの中火で30分ほど煮る。5 白すりごまを散らして混ぜ、えごまの葉をちぎって加える。

今月のPickup 酒

マッコルリの相棒は昔ながらのやかん。

とろりと白く、かすかな酸味があるマッコルリは、米を原料とする韓国のお酒。日本でも韓国料理店では定番の存在です。

「居酒屋では自家製のマッコルリを出してくれるんですが、それがどこでもボロボロのやかんに入って出てくる。その味のある雰囲気が好きで、韓国に行ったとき思わずやかんを買ってしまいました。器とのこのセットが、冬の必需品です」

料理研究家である母・李映林さんのアシスタントを経て、独立。現在は雑誌やテレビ、講演会などで活躍。

hudie.com
美网 vimee.net

写真・山口徹花　料理作製・コウ ケンテツ　スタイリスト・長尾美智子　文・河野友紀　材料は2人分です。
この連載は月ごとにテーマを決めて、渡辺有子さん→牧田敬子さん→watoさん→コウケンテツさんの順に、4人の料理研究家がレシピを提案します。

痩せたければ、
即実践しなさい!

エリカ・アンギャルが提案する

血液型別・太らない食ルール。

じものを食べているのに、なんであの子は痩せて、私は太るの…? と思う人も多いのでは。実はこれ、血液型が大きく影響しているんです。
花くらら、宮坂絵美里など、歴代ミス・ユニバース美女も実践してきた、全く新しい食メソッドがここに。痩せ体質になりたいなら、即実践!!

自分に合う食事法を知り、無理なくヘルシーな美を目指す。

ミス・ユニバース・ジャパン公式栄養コンサルタントとして歴代の日本代表を世界に送り出してきた、エリカ・アンギャルさん。著書『世界一の美女になるダイエット』で説く健康的に美しくなる方法が、今、女性たちの絶大な支持を集めている。

「私は高校時代に大分県に留学していました。そのときヘルシーな日本食と出合い、感動したんです。今はこうして10年以上日本に住み、日本食を食べ続けているおかげで、健康的な体をキープできていると思います

帰国後、本格的に栄養学を学び始める。そして関心を抱いたのが血液型による体質の違い。

適した食材を知って美に磨きをかけて。

「血液型と体質の研究は、特にここ10年間、世界中で注目されています。医療関係者たちも、血液型別に適した食事法を推奨しているのですが、血液型によって消化酵素や脳伝達システムに違いがある、という研究に基づいています。自分の血液型に合う食べ物を口にしていると、

機能や免疫力も向上。美肌やメンタル面にもいい効果があるでしょう。海外ではジェニファー・ロペスやデミ・ムーアなどのセレブたちも実践しています。逆に、体に合わない食べ物を摂ると、だるくなったり、体調不良に陥ることも。例えば、A型には炭水化物抜きダイエットは向きませんし、B型にはマクロビが合いません。私たちの体は複雑なので1つのセオリーですべてを説明することは難しいでしょうが、美への新しいアプローチのひとつとして試す価値は

美人になるルールを賢く楽しく実践する。

血液型別の太らない法則を実践する前に、エリカさんが大前提として挙げる〝美人になるためのルール〟を知っておこう。

「すべての血液型に共通するルールがあります。一日の食事量や栄養バランス、ライフスタイルにまで広くいえることです。ただし、ストイックになりすぎてはダイエットは続きません。正しい知識を身につけて、賢く、そしてハッピーな気持ちで美し

液型別ダイエットに挑戦!

カさんに教わった血液型別ダイエットを
そく始めたライターF（B型）。「肉を食
ら太る」と思っていたけれど、実は赤身
は体質に合っていると知る。自宅でラム
ップを作ったり、焼き肉を食べに行った
本当にダイエット？」と驚く豪華な食ラ
、間食にはローストアーモンドを。気の
か肌ツヤが良くなったような？　体重は
間で0.5kg減。食事量を極端に減らさな
いこのダイエットなら続けられそう!

エリカ・アンギャルさん

ミス・ユニバース・ジャパン公式栄養コンサルタント、栄養士。宮坂絵美里らを指南。著書に『世界一の美女になるダイエット』（幻冬舎）、『"世界一美しい"A型美女になる方法』（主婦と生活社）が。

エリカ流・全血液型共通の美人ルール

Rule 1 「食日記をつけてみよう。」

血液型以外に、各国の食文化やアレルギーなども体質に関係します。2週間ほど食日記をつけると「これを食べた日は調子が良かった」「少し胃がもたれた」など、いい反応や若干のブレが見えてくるでしょう。その結果を踏まえて、自分の体により合う食べ物を選びましょう。

Rule 2 「カロリーより栄養価。」

カロリーが低いから減量に効くわけではありません。低カロリーでも、血糖値を急に上げる食べ物は太りやすい体をつくります。また、カロリーと体重を減らすことばかり考えて栄養をきちんと摂っていないと、きれいに痩せられないどころか、リバウンドの原因にも。

Rule 3 「ダイエットはライフワーク！」

ダイエットを「短期決戦」と思わないこと。食事量を短期間で極端に減らしたりすると、反動でたくさん食べたい心理に陥ってしまいます。結果、不毛なリバウンドを繰り返すだけ。ダイエットはライフワークだと思い、無理なく毎日続けられるスタイルを考えましょう。

Rule 4 「100%を目指さない。」

健康的な食生活をパーフェクトにこなそうと思わないでください。自分の血液型に適さない食べ物の中に、もし大好物があったら、我慢してストレスを溜めるより、たまには「おいしい！」と食べるほうがダイエットを長続きさせられます。8割頑張って、2割は息抜きを。

Rule 5 「朝食は王のように食べる。」

欧米には「朝食は王様、昼食はプリンス、夕食は貧者のように食べなさい」ということわざがあります。代謝が活発な朝と昼はたくさん食べても大丈夫！　逆に消化機能がダウンする夜に多く食べると太りやすくなってしまいます。いい睡眠を妨げ、翌日に疲れが残る原因にも。

Rule 6 「間食だって問題なし！」

空腹時に食事をすると血糖値が急激に上昇し、体が太りやすい状態になります。間食して少しお腹を満たすほうが血糖値の上昇は緩やかに。脳にエネルギーが送られて気持ちも活き活きとするでしょう。間食にはドライフルーツやローストアーモンドをおすすめします。

Rule 7 「食事代わりの甘いものは×。」

甘いものを好きな人は多いですが、食事の代わりにして「カロリー的にはOK」と油断しているかもしれません。でも甘いものには深刻な中毒性が。空腹時に甘いものので血糖値を急上昇させると脳が「シュガーハイ」という状態になり、さらに甘いものを求めるようになります。

Rule 8 「選ぶべきは〝白〟より〝茶〟。」

健康的な食べ物を選ぶ基準になるのが、色です。白砂糖より黒糖、食パンよりライ麦パン、白米より玄米。これらの〝白〟のものは血糖値を急激に上げてしまうので、太りやすいのです。食物繊維が豊富で消化に時間がかかる茶色い食べ物は、血糖値の上昇を抑えられます。

Rule 9 「睡眠は、何よりのダイエット。」

寝ないでエネルギーを消耗すれば痩せられる、と思うのは大きな間違い。研究によると、5時間以下の睡眠では血糖値やストレス物質の数値も上昇し、痩せにくい体質になることがわかっています。7～8時間の十分な睡眠でホルモンバランスを整えることが、美の秘けつです。

Rule 10 「良質な油が肌を輝かせる。」

若い女性は油を「太るもの」と極端に怖がりますね。人間の細胞膜は脂質で形成されているので、いい油を摂ると細胞の栄養吸収率がアップし、肌もつややかに。魚に含まれるDHAやEPA、上質のオリーブオイルは、美容と健康にいい油なので安心して取り入れてください。

美をもたらす"スーパーフード"。

エリカさん推奨の、全血液型に合う食品はこちら。ブロッコリーやにんじんなどの野菜類、リンゴやベリー系、卵。そして意外にもナッツ類やカカオ70%のチョコレートもOK。

vimee.net 慧美网
蝴蝶网 hudie.com

A型おすすめモデルレシピ

日本食にビューティフードをプラスすれば、さらなる美容効果が!

茶碗¥2,310（ドゥ・セー 自由が丘☎03-5731-7200）

A型

穀物、野菜を中心に、伝統的な和の食生活を。

A型は、日本人の40%と、最も大きな割合を占める血液型。エリカさん自身もA型ということで、自己体験を交えながら、ベストな食生活をアドバイス。

「A型はO型の次に古い起源を持つ血液型で、農耕民族に多く見られるようです。そんなA型に合うのは野菜たっぷりの食生活。玄米などの穀物も合っています。タンパク質を摂るなら、魚、卵、大豆製品のみそ、納豆、豆腐など。濃い緑の野菜も相性のいい食品です。王道の日本食、それも旅館の朝ごはんのような献立こそ、A型が美しく痩せるための理想の食事なのです。A型の私が日本で10年以上も健康的に暮らしていられるのも、日本食のおかげでしょうね」

では、A型が避けたほうがいい食べ物はどんなもの？

「代表的なのは高タンパク質の赤身の肉です。ボリュームのあるステーキなどを食べた後に胃がもたれることがありませんか？ A型は胃酸と消化酵素が分泌されにくい体質。赤身の肉を食べると胃に負担がかかり、体がダルくなってしまうのです。肉を食べたくなったら、鶏肉を選べば問題ありません。また、小麦粉は太りやすい体になるもとです。乳製品も、A型には消化しにくい食品なので避けたほうがいいですね」

そしてA型がダイエット中にとくに気をつけるべきなのは、メンタル面の自己管理。

「A型は、他の血液型に比べてコルチゾールという物質の分泌量が多く、ストレスによるダメージを受けやすい体質。血液型の性格診断で"真面目"と言われるのも、ひょっとするとこれが原因かもしれません。ダイエット中は自分に厳しくなりすぎず、ときには好きなものを食べて息抜きしてください」

また、血液型によって適したエクササイズも違ってくる。

「A型にとって、ハードなエクササイズはコルチゾールを増加させるのでNG。心まで穏やかにリラックスできるヨガや太極拳が合っていると思います」

大豆とツナの玄米ご飯

謝UPの大豆にアーモンドをのせる、黄金の組み合わせ。

Point

A型を痩せやすい体質にする大豆、美容効果のあるツナを玄米に炊き込んで、栄養たっぷりのご飯に。良質な油が摂れるローストアーモンドを刻んでのせると、食感も楽しめる。

料（2人分）
2合　大豆缶50g　ツナ缶（ノンル）小1缶　アーモンド大さじ1　塩少々

■作り方
1. 玄米はさっと洗う。
2. 炊飯器にアーモンドと塩以外の材料を入れ、玄米モードで炊く。
3. 塩で味を調え、仕上げに刻んだアーモンドを散らす。

慧美网
vimee.net
hudie.com

OKフード

豆腐や納豆などの大豆製品を摂ると痩せやすい。野菜で適しているものは、ほうれん草やケールなど濃い緑の葉物野菜。にんにく、玉ねぎ、しょうがもいい。魚介類では、鮭、さんま、サバ、イワシなど、脂ののった寒流の魚や青魚。果物はパイナップル、ベリー系を。

NGフード

牛肉、ラムなどの赤身肉、小麦製品の食べすぎ、乳製品は太りやすくなるので控えて。魚介類ではうなぎ、エビ、イカなど。野菜のNGフードはほとんどないが、キャベツ、ナス、シイタケは避けたほうがいい。果物ではバナナとマンゴーを避けて。コーン油はNG。

写真・山口徹花　スタイリスト・長尾美智子　料理考案、作製・みない きぬこ　文・藤島由希

さんまの生姜煮

しょうがと昆布がさんまの旨味を引き出す、絶品おかず。

■材料（2人分）

さんま2尾分　しょうが1かけ　昆布10cm分　A［酒、しょうゆ各大さじ2　黒砂糖小さじ2］

■作り方

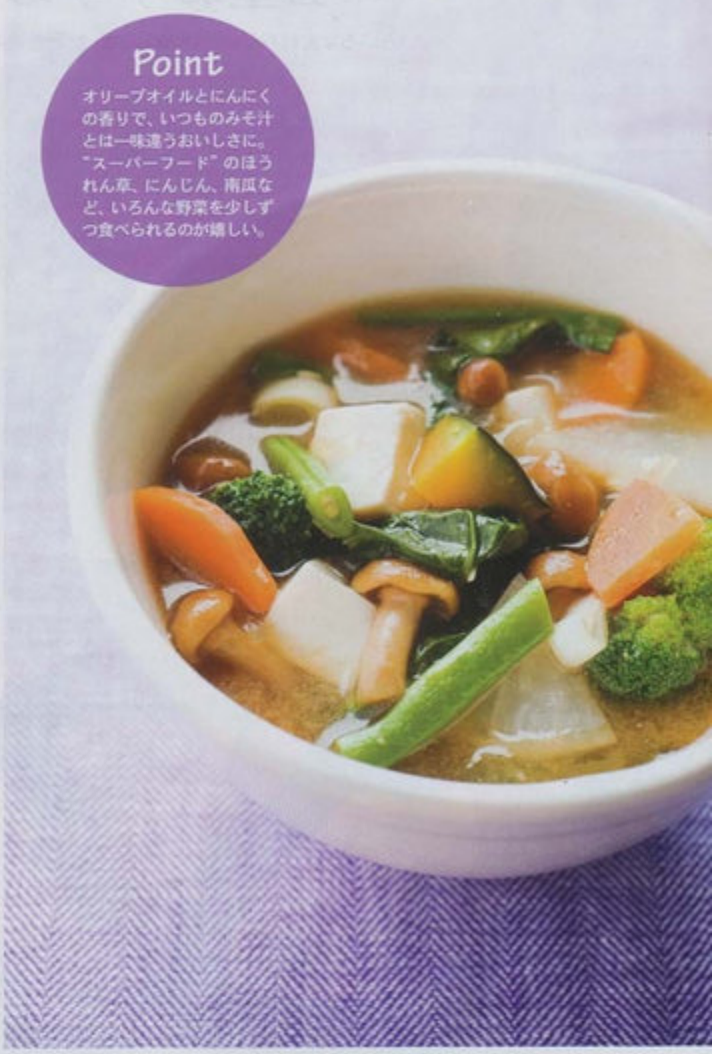
①さんまは内臓を取り除き、3等分くらいの筒切りにする。しょうがは千切りにする。昆布はキッチンバサミで細く切る。

②鍋に水1カップとAを煮立たせ、①を加え、中火で10分ほど煮る。

Point

A型におすすめのしょうがは体を温める効果も。昆布でミネラルを補給、さんまや青魚の脂には血行促進効果が。あっさり味に煮込むことで、脂ののったさんまをたくさんいただける。

ボウル¥2,310（COUVERT À LA MAISON☎052・777・0556）



Point

オリーブオイルとにんにくの香りで、いつものみそ汁とは一味違うおいしさに。"スーパーフード"のほうれん草、にんじん、南瓜など、いろんな野菜を少しずつ食べられるのが嬉しい。

具だくさんみそスープ

朝にぴったり！ にんにくの刺激で体がぽかぽか温まるスープ。

■材料（2人分）

にんにく1かけ　玉ねぎ1/3個　オリーブオイル大さじ2　だいこん、にんじん各30g　ほうれん草40g　ブロッコリー、さやいんげん、南瓜各適量　長ねぎ1/3本　豆腐50g　なめこ30g　みそ大さじ3　だし汁600ml

■作り方

①にんにくと玉ねぎをみじん切りにする。他の野
豆腐は一口大に切る。

②鍋にオリーブオイル、①のにんにくと玉ねぎを
れて中火で熱し、炒める。

③だしと、①の残り、なめこを入れて5分ほど煮
みそを溶き入れる。

パイナップルとベリーの豆乳スムージー

美容効果の高いフルーツを使い、5分でできるお手軽デザート。

■材料（2人分）

パイナップル、冷凍ベリー各100g　豆乳2カップ　はちみつ適宜

■作り方

①パイナップルは一口大に切って、冷凍しておく。

②ミキサーにはちみつ以外すべての材料を入れ、攪拌する。好みではちみつを加え、甘さを調節する。

グラス、左¥945　右¥1,155（共にアフタヌーンティー・リビング☎0800・300・3312）

Point

豆乳はA型におすすめの食材。ミルクはNG。A型に欠かせない果物のベリーは、冷凍のものを常備しておくといろいろな調理に使えて便利。天然はちみつは、おすすめの糖分！

B型おすすめモデルレシピ

いろいろな食材をミックスできるB型。動物性のものをヘルシーにいただく工夫を。

皿¥3,570（マディ青山店☎03・3498・2971）

Point
マヨネーズの代わりにヨーグルトを使うことでヘルシーに。市販のライ麦パンは、柔らかくするために小麦粉をメインにしたものが多い。ずっしりと焼き固められた本格的なものを探そう。

オープンサンド

卵&サーモンのボリューミーなトッピングは食べごたえ満点。

■材料（2人分）
イツパンなど2切れ　ゆで卵1個　ヨーグルト大さじ
-3　粒マスタード小さじ1　スモークサーモン4切れ
ャービル、ベビーリーフなどハーブ類適量　オリーブ
イル、レモン汁、塩、こしょう各適量

■作り方
①ゆで卵はつぶして、ヨーグルト、マスタードを合わせ、塩で味を調える。
②パンにスモークサーモンと①をのせ、オリーブオイル、レモン汁、塩、こしょうで和えた野菜を添える。

B 型

最も幅広い食事を楽しめる。免疫力の高さも強みに。

ヒマラヤ山脈の奥地から派生したといわれるB型。広い草原に生きた遊牧民族の力強さが、食べ物の適性にも表れている。

「B型は、他の血液型からうらやましがられるほど食べていい食品の幅が広いんです。B型の祖先たちが大陸を移動しながら暮らした過程で、高い免疫力を身につけたのでしょう。消化酵素の分泌がとても活発です」

太りそうなイメージのある肉類も、B型には問題ない。

「牛肉、ラム肉など高タンパク質の赤身の肉はB型の体に活力をもたらします。とはいえ、揚げて食べるのは避けて。油は、揚げる過程で悪い油であるトランス脂肪酸が増加し、肌の老化を招きます。肉類はさっとソテーして、ヘルシーにいただくのがいいでしょう」

また、B型ならではの特徴も。

「B型は乳製品が合う血液型。でも、日本人は体質的に合わない人も多いので、ヨーグルトやケフィアなど発酵タイプのものを取り入れましょう。濃い緑の野菜や卵も痩せやすい体づくりには欠かせない食品です。炭水化物は、玄米やライ麦パンを少量いただくのがベスト」

一方、体を太りやすい状態にしてしまう食品がこちら。

「B型は多くの食品に適応できるのですが、鶏肉やコーンやゴマなど、避けたほうがいい食品がわずかにあります。といってもたまに少量を食べる分にはかまわないので、無理に取り除こうとしないでください。B型はA型に次いでコルチゾールの数値が高く、ストレスの影響を受けやすい体質。ときには好きなものを楽しく食べて、息抜きをすることがダイエット成功の秘訣ですよ」

では、B型特有のメンタリティに合うエクササイズは？

「楽しみながら気分転換できるものを選びましょう。テニスやゴルフなどの達成感のあるスポーツで、溜まったストレスを吹き飛ばして。空手や合気道など、アグレッシブな武道全般もB型には合っているでしょう」

OKフード

牛肉、ラムなど赤身の肉（オーガニック飼育されたものがベスト）。魚介類は鮭、さんま、イワシなど。野菜類では、パプリカ、舞茸、しいたけ、ほうれん草やケール。果物はベリー系、さくらんぼ、イチゴ、とくにバナナは体にいい。ヨーグルトなど発酵タイプの乳製品も。

NGフード

肉類では鶏肉が太りやすい。コーン、ピーナッツ、レンズ豆、蕎麦、ゴマもなるべく避けること。フルーツでは、アボカド、ココナッツ、柿など。ナッツ類の中では、カシューナッツ、ヘーゼルナッツ、松の実、ピスタチオを避けておくといい。

慧美网 vimee.net

hudie.com

ボウル¥2,520（COUVERT À LA MAISON）

鮭のシチュー仕立て

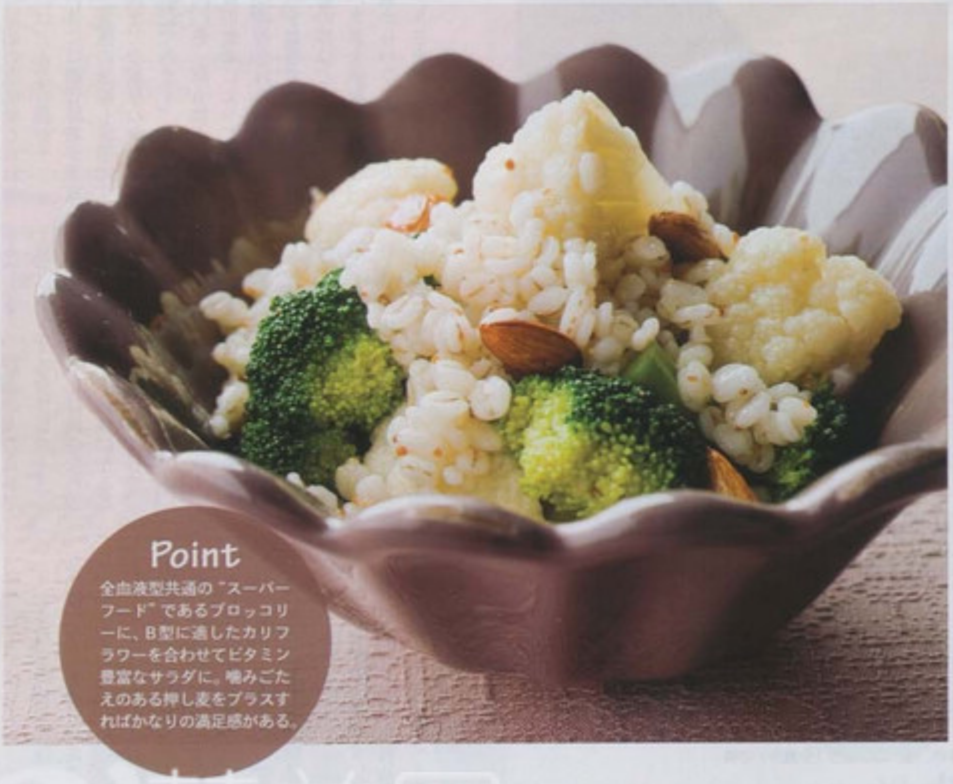
オートミールのコクが出て、
満足感のあるシチューに。

■材料（2人分）
生鮭1切れ　玉ねぎ1/4個　キャベツ2枚　にんじん50g　エリンギ50g　アスパラ2本　オリーブオイル適量　オートミール大さじ3～4　低脂肪牛乳2カップ　コンソメ顆粒小さじ1　塩小さじ1/2

■作り方
①野菜ときのこはすべて1cm角に、鮭は一口大に切る。
②鍋にオリーブオイルを熱し、①を炒め、水1カップとコンソメを入れて10分ほど煮る。
③牛乳、オートミールを加え中火で5分ほど煮て、塩で味を調える。

Point
オートミールは食物繊維が豊富。小麦粉の代わりに使うことでとろみが出て、シチュー仕立てになる。野菜は小さく切って入れると、いろいろな種類のものを一度にたくさん食べられる。

ボウル¥2,310（マディ青山店）



Point
全血液型共通の"スーパーフード"であるブロッコリーに、B型に適したカリフラワーを合わせてビタミン豊富なサラダに。噛みごたえのある押し麦をプラスすればかなりの満足感がある。

温野菜と押し麦のサラダ

食物繊維たっぷりの押し麦を加え、腹持ちのいいサラダに。

■材料（2人分）
ブロッコリー、カリフラワー各1/3株　押し麦1/4カップ　アーモンド5～6粒　A［オリーブオイル小さじ2　塩小さじ1/2　マスタード小さじ1　はちみつ少々］

■作り方
①ブロッコリー、カリフラワーは小房に分け、ゆでておく。押し麦もゆでておく。
②ボウルにAを合わせ、すべての材料を入れ、10分ほどおいて味を馴染ませる。

ロシアンミルクティー

茶葉から煮立てた深い味に、
ジャムの自然な甘みを添えて。

■材料（2人分）
紅茶の葉小さじ2　牛乳1½カップ　ブルーベリージャム適量

■作り方
①小鍋に水1/2カップと紅茶の葉を入れ、火にかける。
②沸騰したら牛乳を加えひと煮立ちさせて、火を止める。
③濾してカップに注ぐ。好みでジャムを溶いても。

Point
紅茶と牛乳は、ともにB型に許された食品。ホットミルクティーでお腹の中から温めて、心身ともにリラックスして。ジャムの代わりに黒糖やはちみつにしてもおいしい。

カップ各¥1,260（マディ青山店）　ミニボウル¥1,470（COUVERT À LA MAISON）

vimee.net

hudie.com

O型おすすめモデルレシピ

肉と野菜をたっぷり食べてヘルシー美人に。フルーツもO型の美容には外せない。

皿¥1,575（アフタヌーンティー・リビング） カトラリー 参考商品（マディ青山店）

Point

ハーブやにんにくを牛肉にもみ込んで下味をしっかりつければ、こってりしたソースはいらない。野菜は、千切りにすると食べやすくて箸が進む。抗酸化物質たっぷりで美容の味方！

牛ヒレ肉のハーブソテー ~たっぷり野菜添え~

ハーブの風味でソースいらず。野菜のシャキシャキ感がアクセント。

■材料（2人分）
牛ヒレ肉2切れ A［タイム、にんにく、塩、こしょう各少々］ いんげん、セロリ、にんじん、赤・黄パプリカ各20～0g えのき1/2パック イタリアンパセリ適量

■作り方
①ヒレ肉はAをもみ込み10分ほどおく。えのきはいしづきを落としてほぐし、イタリアンパセリ以外の野菜は細切りにする。
②フライパンにオリーブオイル少々を熱し、強火でヒレ肉を両面焼き、水大さじ1をまわしかける。
③皿に取り出し、同じフライパンで①の野菜を炒め、塩、こしょう（分量外）で味を調えたら皿に添える。好みでイタリアンパセリを飾る。

慧美网
vimee.net

OKフード

牛肉、ラムなど赤身の肉（オーガニック飼育されたもの）。魚介類は寒流の魚のタラやブリ、青魚。昆布は痩せやすい体になるのでおすすめ。野菜は玉ねぎ、ほうれん草、ケール、ブロッコリーを多めに。フルーツはベリー系、プラム、プルーンがいい。海藻類もおすすめ。

NGフード

パン、ケーキ、パスタなどの小麦粉製品全般。乳製品、いも類（さつまいもを除く）、カリフラワーも太りやすくなる。避けたい野菜はきゅうり、しいたけ。果物では梨、アボカド、ココナッツ、オレンジなど。カシューナッツ、ピスタチオもNG。

hudie.com

O型

体がタンパク質を求めている。アクティブに動いて痩せる!

人間の原始の血液型といわれるO型にはどんな特徴が？

「O型の体には消化酵素が豊富にあり、胃酸の分泌も活発です。牛、ラムなどの赤身の肉をスムーズに消化できます。赤身の肉に、鶏肉、魚、卵も加えた高タンパク質の食事によって、O型の活力は維持されるのです」

それらを食事で取り入れないと、O型の体はどうなる？

「タンパク質を摂取しないと、体の内側からパワーが湧いてこなくてダルさを感じるようになるでしょう。野菜のみの食事で痩せようとする女性はたくさんいますが、O型には適さない方法です。痩せやすい体になるには、炭水化物を少なめにして、高タンパク質の食事がベスト。野菜がダメというわけではなく、野菜もまたO型には必須のものです。肉類と一緒にバランスよくしっかり食べてください。自分の血液型の性質を知らずに間違ったダイエットを繰り返していると、体が健康的とはいえない状態になってしまうので気をつけたいですね」

そしてO型の体質に合わない食品は、とても身近にあるものなので注意して！

「ケーキ、ドーナツなど、女性が好きな食べ物の原料である小麦粉。残念ながらO型の人を太りやすくさせる食品なので、なるべく避けたほうがいいでしょう。O型は乳製品の分解酵素も少ないので控えめに。レンズ豆、カリフラワーも太りやすい食品です。でもケーキや乳製品にしても、週に1～2度食べる程度なら問題ありませんよ」

O型が健康的に痩せるためのエクササイズは、ちょっとハードなものがおすすめ。

「タンパク質をベースに作られたO型のたくましい体には、ハードな有酸素運動が合っています。ランニング、エアロバイク、水泳などのスポーツはドーパミンの分泌を促すので、体調も良くなり、メンタルにも良い影響が。勝敗のかかった対戦型のスポーツも、O型にとってはいい刺激になります」

蝴蝶网
hudie.com

Point
生クリームの代わりにオイルでコクを出すのが美人レシピ流。野菜をフードプロセッサーにかけて、トロッとしたポタージュに。パンプキンシードの香りの効果で、贅沢な味わいに。

ブロッコリーポタージ

野菜の旨味をぎゅっと濃縮。
こっくりトロトロスープ。

■材料（2人分）
玉ねぎ1/4個　ブロッコリー1/2株　さつまいも1/4
コンソメ顆粒小さじ1　オリーブオイル大さじ1　塩
々　水2カップ　パンプキンシードオイル適宜

■作り方
①玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分け
さつまいもは皮をむいて2cm角に切り、さっと洗う。
②鍋にオリーブオイルを熱し、①を炒める。
③水とコンソメを加えて5分ほど煮て、フードプロセ
サーにかける。塩で味を調え、あればパンプキンシー
オイルをたらす。オリーブオイルでも可。

器 すべて参考商品（ドゥ・セー自由が丘）
スプーン¥578（マディ青山店）

皿¥2,100（COUVERT À LA MAISON

さつまいもトリュフ

黒糖とチョコで大人の味わい。
一口サイズのかわいいおやつ。

■材料（6〜8個分）
さつまいも100g　ビターチョコ（カカオ70％以上のもの）30g
黒砂糖大さじ1　ココアパウダー適量

■作り方
①さつまいもは皮をむいて2cm角に切り、ゆでてつぶしておく。
②熱いうちに刻んだチョコ、黒砂糖を加えよく混ぜる。粗熱が取れたら一口サイズに丸め、ココアをまぶす。

Point
O型に適したベリーのバリエーションを広げるアイデア。ベリーの酸味が魚介の旨味を引き立て、相性バツグン。魚介を食べるときも、ビタミン豊富な野菜を必ず一緒に。

慧美网
vimee.net

Point
ゆでたさつまいもを熱いうちにチョコと黒糖と混ぜると、ねっとりしたトリュフ状になる。カカオ70％以上のチョコはポリフェノールをたっぷり含み、美容効果の高い"スーパーフード"。

器¥1,260（COUVERT À LA MAISON）
フォーク 参考商品（マディ青山店）

帆立のカルパッチョ〜マスタードベリーソース

酸味のあるベリーのソースとハーブと帆立が新鮮な出合い。

■材料（2人分）
ルッコラ1パック　ベビーリーフ1パック　チャービル、チコリなど適量　刺し身用帆立6〜8個　冷凍ベリー1/2カップ　A［粒マスタード、オリーブオイル各大さじ1　塩少々］

■作り方
①帆立は薄くスライスする。Aとベリーは
鍋に入れて火にかけ、冷ましておく。
②皿に野菜と帆立を盛り付け、①のソースを
かける。

AB型

AとBの特徴を見ながら、全体的にバランスよく。

約1000年前に、A型とB型が混合して生まれた新しい血液型。AB型が日本人に占める割合は10％と最も少ない。

「A型とB型の両方のいいところと悪いところを併せ持つ、一番複雑な血液型。基本的にA型とB型に合う食べ物がAB型にもふさわしいといえます。魚や大豆を中心とした、伝統的な日本食がいいでしょう。お米も体質に合うので、栄養価の高い玄米で炭水化物を補給して。そして野菜やフルーツもバランスよく摂取してください」

全体的にはA型の食生活に似ているようで、AB型独特の混合現象が見られる。

「B型の要素を持っているので、赤身の肉は食べていいもの。ただしA型と同じく胃酸が出にくい体質なので、たくさん食べるのは控えて。B型と同じく乳製品も合いますが、日本人はもともと牛乳の消化酵素が少ないので避けて。ヨーグルトやチーズなどの発酵食品ならOKです」

痩せやすい食べ物、痩せにくい食べ物についても、A型とB型から引き継がれている。

「痩せやすいものはA型と似ていて、大豆製品、昆布、パイナップルなど。太りやすいものはB型とまったく同じで、鶏肉、コーンおよびコーン製品、蕎麦、ゴマです。AB型は新しい血液型で、いまだに未知数の部分が残されています。まれにAB型のみに適した食べ物、逆に避けたい食べ物もあります。例えばマグロ。全血液型に共通する"スーパーフード"ですが、AB型には特におすすめ。積極的に摂って」

では、AB型が実践するべきエクササイズは？

「やはりA型とB型の特徴を活かした取り組み方がいいですね。ゆったりしたヨガや太極拳を3日ぐらい行ったら、その後の2日間は少しアクティブにテニスやゴルフを楽しんだり。静と動のエクササイズを、一週間のうちで交互にトライしてください。そうすると体の調子が整い、メンタルも適度なバランスを保てるようになるでしょう」

AB型おすすめモデルレシピ

魚介や野菜のバランスがとれた食生活がAB型の理想。素材の旨味で満足感を得る。

器 参考商品（ドゥ・セー自由が丘） ミニボウル 参考商品（マディ青山店）

Point

AB型の美容食材であるマグロを主役に。蒸し野菜はヘルシーな上、野菜の栄養素を損なわない調理法。芯までやわらかくなるから、量があってもどんどん食べられる。

マグロと蒸し野菜のからしみそソース

リ辛のソースで、たっぷり野菜もペロリといただける。

■材料（2人分）
グロ赤身80～100g 白菜、ほうれん草、
、だいこん、にんじん各100g A［みそ
じ3 からし小さじ1 みりん大さじ1
うゆ、だし各少々］

■作り方
① マグロ、野菜、きのこは食べやすい大きさに切る。
② Aは合わせておく。
③ フライパンに水1/4カップと①を並べ、ふたをして弱火で15分ほど蒸す。
④ 皿に盛り、②を添える。

OKフード

みそ、納豆、豆腐などの大豆製品は最も積極的に食べておきたい。魚介類ではマグロ、鮭、さんま、サバ、イワシが合い、昆布も痩せやすくなる食品。野菜はほうれん草やケールに加え、舞茸、しいたけ、ブロッコリー、にんにくを。果物は、いちじく、ベリー系、スイカを。

NGフード

肉類では鶏肉が太りやすい原因になる。ベーコン、ハムなどの加工肉も避けたほうがいい。コーンとコーン製品、蕎麦、ゴマも同様に太りやすい。豆類ではひよこ豆、ナッツ類ではヘーゼルナッツも太りやすいので注意。果物ではオレンジ、バナナ、ザクロを控える。

慧美网 vimee.net
hudie.com

ボウル¥2,310（アフタヌーンティー・リビング

豆腐がゆ

ほろほろに崩れた豆腐に
ダシが染みて、和みの味。

■材料（2人分）
玄米ご飯茶碗1杯分　絹豆腐100g　長ねぎ、みつば各適量　殻付きあさり100g　塩少々　だし汁2カップ

■作り方
①長ねぎは小口切りにする。みつばは粗く刻む。
②鍋にだしを沸かし、ご飯を加え10分ほど煮る。途中水分がなくなるようなら水（分量外）を足す。
③豆腐、あさり、みつばを加え、さらに5分ほど煮て塩で味を調える。長ねぎを散らす。

Point
食物繊維たっぷりの玄米をおかゆにすると、少量でもお腹をしっかりと満たしてくれる。腹持ちがいいから、暴食防止に。AB型の美容食材の豆腐、魚介も入り、パーフェクトなバランス。

蝴蝶网
hudie.com

Point
全血液型に適したアスパラガスと食感がマッチするズッキーニをチョイス。食物繊維を豊富に摂れるピリッと辛い炒め物に。太めの棒状に切ると食べごたえがあり、満足感に繋がる。

皿¥2,2[illegible]（スパイラルマーケット）　木のフォーク¥609（ドゥ・セー自由が丘）

アスパラとズッキーニのカレー炒め

野菜のシャキッと感が主役。
カレーの風味で箸が進む!

■材料（2人分）
アスパラ1束　なす1個　ズッキーニ1本　にんにく少々　バジル2〜3枚　オリーブオイル小さじ2　カレー粉小さじ1/4　塩少々

■作り方
①バジル以外の野菜は棒状に切る。にんにくはみじん切りにする。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒めて水大さじ1をまわしかけ、カレー粉、塩で味を調える。ちぎったバジルを加える。

唯美网
vimee.net

梨とプルーンのコンポート

黒糖のコクと爽やかなレモンで
繊細な大人の味のデザート。

■材料（2人分）
梨1個　プルーン4個　黒砂糖大さじ2　レ
ン1/2個　水1カップ　ミント適宜

■作り方
①梨は皮をむき、くし形切りにする。レモン
皮をむき、輪切りにする。
②鍋に①とすべての材料を入れ火にかけ、10
ほど煮る。
③粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。あればミ
トを添えて。

Point
プルーンは食物繊維と鉄分が豊富。煮詰めてコンポートにすると濃厚な甘さに。果物の自然な甘味に舌が慣れると、人工甘味料で甘くされたお菓子が欲しくなくなり、結果ダイエットに。

カップ、スプーン すべて参考商品（マディ青山店）

蝴蝶网 hudie.com
慧美网 vimee.net

蝴蝶网
hudie.com

長澤こよみ

長澤まさみカレンダー 2010.4.1−2011.3.31

クリエイティブディレクター箭内道彦が、ありのままの長澤まさみを、これまでだれも考えなかったカレンダーのかたちで表現する。

マガジンハウス　予価[illegible],500円（税込）　ISBN 978-4-8387-9022-7　＊全国書店にて予約受付中
＊インターネット書店でもお申し込み（予約）出来ます。詳しくはマガジンハウスのホームページ http://magazineworld.jp/まで！

2010.2.20 発売予定

慧美网
vimee.net

長澤こよみ　長澤まさみカレンダー 2010.4.1−2011.3.31

＊ご購入のお客様へ：この申込書に住所・氏名・電話番号・注文数をご記入の上、お近くの書店へお申し込みください。（締切：12月16日）
＊書店様へ：マガジンハウス受注センターへFAXにてお申し込みください。
FAX：0120-468-127　ISBN：978-4-8387-9022-7

お名前	TEL	ご注文数
		部
ご住所		

書店番線印

貴女のキレイのためのクリニック

大塚美容形成外科・歯科

33年の歴史と実績がある当院へご相談ください

大塚美容形成外科・歯科　歯科院長　望月 正史

大塚美容形成外科・歯科　副院長　半田 俊哉

大塚美容形成外科・歯科　院長　阪田 和明

Eye 二重まぶた

当院では二重シミュレーションで、あなたの顔立ち・目元にピッタリ似合う二重を見つけ出し、輝く瞳に仕上げます。

二重まぶた埋没法 切らない

皮膚を切らない二重術「埋没法」。当院では特別に開発した二重専用のH・I針を使用し、2点留めでバランス良い二重に仕上げます。まぶたに隠れて短くなっていたまつ毛も外に出てきて、長く上向きになります。
※当院では元に戻りやすい1点留めはおすすめしません。

蒙古ヒダが発達した一重まぶたの目

蒙古ヒダを無くして大きい目に!

蒙古ヒダが発達していると目が小さくなり、まつ毛も隠れてしまいます。当院の『目頭切開法』と二重術で、小さい目も大きく。パッチリとした目になり、やさしい顔立ちに!

二重埋没法（H・I針式）…………… 88,200円
大塚美容形成外科の埋没法は元に戻りにくく、ハレが比較的少ない留め方です。針と糸も33年間かけて開発した特別の物です。

美容皮膚科

ニキビ・シミ・小ジワ・タルミに!

大塚美容形成外科では美容皮膚科による独自の肌治療を行っています。ドクターが一人一人に処方する塗り薬や飲み薬でニキビ・シミを治療。小ジワやタルミは状態に合った注射で治療します。

歯	ホームブリーチング（片側）	18,900円	目	二重埋没法（H・I針式）	88,200円
	クリーニングエステ	31,500円		二重部分切開脱脂法	189,000円
	セラミック矯正（1本）	126,000円		上まぶた脱脂肪	105,000円
	ワイヤー矯正（小矯正）	315,000円		目頭切開	210,000円
	ラミネートベニア（1本）	84,000円	鼻	注入式隆鼻術	84,000円
	インプラント（1本）	210,000円		プロテーゼ隆鼻術	315,000円
バスト	スピーディ豊胸術（10cc）	52,500円	小顔	小顔注射（脂肪）	＊26,250円
	医療バッグ豊胸術	▶472,500円		小顔注射（咬筋）	＊78,750円
	乳首のホワイトニング治療	27,300円		脂肪吸引（アゴ）	＊105,000円
ボディ	部分痩身注射	52,500円	肌	ニキビ治療	42,000円
	アシ痩せ（ふくらはぎ）注射	＊105,000円		シミ治療	39,900円
	脂肪吸引（腹部）	▶199,500円		レーザー治療	10,500円（5照射）
	脂肪吸引（太もも）	▶199,500円		ケミカルピーリング	15,750円（初回）
	脂肪吸引（ヒップ）	▶199,500円		ホクロ取り	10,500円
	ダイエット補助食品（14食分）	4,410円		小ジワ取り（眉間・目尻など）	＊42,000円

＊印の料金は12月31日までの料金です（2010年1月に料金改訂予定です）。
▶印の料金は2010年2月に料金改訂予定です。▶印の料金は12月1日より実施。

横浜 045-321-1611　名古屋 052-251-1611　神戸 078-272-1611
静岡 054-221-1611　京都 075-254-1611　広島 082-246-1611
金沢 076-264-1611　大阪 06-6344-1611　福岡 092-741-1611

●クレジットカード利用可能 ●当院は自由診療です ●完全予約制（電話でご予約ください）●治療費は標準的費用です

蝴蝶网 hudie.com

hudie.com

Bust 豊胸術

当院の豊胸術は33年の歴史があり大きさ・形・感触など、すべてに配慮しています。ご希望に応じて手術ナシ・手術アリから選べます。

手術ナシ スピーディ豊胸術 手術の必要がいっさい無い豊胸術で、短時間でバストを大きくできます。もともと皮膚やバストに含まれている成分を使用し、ふっくら大きく。翌日から普段と同じ生活ができます。

新料金 医療バッグ豊胸術 「2〜3カップ以上大きくしたい」「形もサイズも変えたい」という方には、医療バッグでの豊胸術がおすすめです。技術で傷跡は分かりません。また、たるんだバストや左右違うバストも形良く、ご希望通りのバストに仕上げます。

乳首・乳輪の悩み
黒ずんだ乳首や乳輪の色も薄く。医師が処方する塗り薬で、約2ヵ月ほどで薄くなります。

おすすめ
スピーディ豊胸術(10cc1本) **52,500円**
医療バッグ豊胸術（12月より右記料金に改訂） 472,500円
乳首のホワイトニング治療 ……………… 27,300円

Face 小顔

最新美容メソッドで小顔♥ 当院では手術ナシで小顔を目指します。秋冬のファッションも小顔でバランスよく!

手術ナシ 小顔&顔やせメソッド
大きい顔の原因に、エラの筋肉（咬筋）の発達があります。当院では咬筋に働きかける小顔メソッドで小さくほっそりした顔を追求。ダイエットでは、やせないエラ張りの大顔も小さく。また頬の脂肪や下ぶくれが気になる方もご相談ください。お一人お一人の顔の筋肉や脂肪の状態に合わせて治療します。

輪郭形成術 骨格自体が大きい人も当院の外科手術で小さく形良い輪郭に整えます。当院の美容外科・形成外科・口腔外科のドッキングにより、輪郭（骨格）をバランス良く治します。長いアゴ・突き出た頬骨・張り出したエラもご相談ください。

脂肪吸引で小顔に!
顔の脂肪が気になる方には当院のメディカル脂肪吸引がおすすめです。1回の吸引で余分な脂肪を除去。

12/31まで
小顔注射(頬の脂肪) **26,250円**
小顔注射（咬筋） ……………… 78,750円
小顔脂肪吸引（アゴ） ……………… 105,000円

Body 痩身・減量

メディカル脂肪吸引
大塚美容形成外科のメディカル脂肪吸引は10代〜60代の方まで多くの方達が受けている痩身医療です。大塚では独自の吸引技術で深層から浅層の余分な脂肪をバランス良く吸引して、肌表面に凸凹ができません。肌のハリが失われない美を追求した吸引法です。
※ 脂肪細胞を減らすのでリバウンドもありません。

やせる注射 「脂肪吸引とは違う方法で痩せたい」という方におすすめなのが、当院の痩身注射です。細くしたい箇所に注射するだけ。脂肪で太い箇所のほか、筋肉で太い脚も注射で細く。「ブーツのファスナーが上がらない」といった悩みも解決!すっきり美脚でこの秋のファッションをより楽しく。

減量&ダイエット
当院監修のダイエット食品やドクター処方の痩せる内服薬などで健康的な減量も可能です。

12/31まで
アシ痩せ注射(ふくらはぎ) **105,000円**
脂肪吸引（腹部） ……………… 199,500円
脂肪吸引（ヒップ） ……………… 199,500円

*脂肪吸引は11月1日より上記の新料金に変わりました。

ANNIVERSARY 33th Otsuka Beauty

Teeth 歯・口元

当院では金属をいっさい使わないジルコニア・オールセラミッククラウンもご用意。身体や歯茎に負担がありません。 157,500円

歯のホワイトニング 大塚美容形成外科では色々なホワイトニングプランがあり、黄ばんだ歯も1回でご希望の白い歯になります。LEDライトによる新しいホワイトニング治療も受付中です（銀座院のみ）。

1ヶ月で歯列矯正 これまで長期間かかった歯並びの矯正が最短1ヶ月以内で終了。出っ歯・すきっ歯・八重歯もセラミッククラウン法で整えることができ、歯の色・形も希望通りに。ワイヤーの装着は一切ありません。

口元のラインのお悩み
当院ではお一人お一人の美しさを引き出す歯・口元のラインを理想的に整えます。当院の歯科・口腔外科・美容外科がドッキングした独自の技術で、突き出た上アゴや下アゴなどもバランスよく治すことが可能です。

セラミッククラウン(1本) **126,000円**
ラミネートベニア（1本） ……………… 84,000円
ホワイトニング（ホームブリーチング） ……… 31,500円

vimeeo.net

大塚美容形成外科・歯科 0120-80-1611
※他で受けた美容整形のご相談や
修正手術なども受付けております。
ホームページ www.otsuka-biyo.co.jp ケータイ www.otsuka-biyo.co.jp/i

つまでも悩み続けますか？
くない目もとも
バランスな輪郭も
ムすぎる胸もとも
の間にか育ったぜい肉も
負えないムダ毛も
いな歯並びも・・・
今こそ美活で・・・！
切らない整形
小顔術・・・・・・ 片側 4,500〜6,000円
○エラのハリが気になる方に。
シワ取り・隆鼻術・アゴ修整
○深いシワや輪郭修整に。
各1ヵ所 14,000〜22,500円
目もと＆輪郭 あなたらしいお顔へ
二重術埋没法 2点留め 両目 19,600円
○メス不使用で、ハレも少ない二重術です。
目頭切開法・・・・・・ 両目 110,000円
○目と目の間隔が離れている方に。
隆鼻術・・・・・・・・・・・ 131,200円
○オーダーメイドの高級プロテーゼで鼻筋を整えます。
豊胸術 最適な方法でバストアップ
※豊胸術は、施術後の妊娠・授乳に問題ありません
※その他の人工乳腺バッグも取り揃えております
人工乳腺バッグ・・・ 両方 195,000円
○サイズも豊富な、厳選された人工乳腺バッグです。
脂肪幹細胞による豊胸術
両方 150,000円＋
○ご自身から吸引した脂肪をバストに注入し、バストアップ。
[高濃度自己血小板を含みます]
脂肪吸引 気になるラインに
下腹部・・・・・・・・・・・ 67,500円
二の腕・・・・・・・・・・ 80,000円
脱毛 処理に困るムダ毛に
両ワキ・・・・・・・・・ 1回 500円〜2,600円
その他、注入法による豊胸術、人工乳腺バッグの入れ替え、傷跡修整、婦人科のお悩み、点滴治療、色素沈着等、美容に関する事なら何でもお気軽にご相談下さい。
信頼価格宣言 表示価格以外はかかりません
診察代＋薬代＋アフターケア代 全て込みの価格です
※一部の施術で別途麻酔代が必要となる場合があります
※表示価格は標準的な価格です
わり続けて21年
美容外科は、1988年2月16日開院当初より
頼できる品質・少ない負担」を基本に
様第一の美容医療を提供し続けています。
品川美容外科
フリーダイヤル [AM10:00〜PM10:00]
0120-18-9900
携帯OK
各種クレジットカード・ローン可／土日も診療
www.shinagawa.com
品川美容外科 検索 携帯からもアクセスOK
●メール無料相談
●HPからカウンセリング予約ができます
★当院は自由診療ですので公的保険は適用されません
[AM10:00〜PM7:00]
デンタルケアクリニック
0120-418-370
港区港南2-5-11 大三洋行品川ビル4F
大阪 [AM10:00〜PM7:00]
MCSデンタルケアクリニック
0120-418-381
携帯OK
大阪府大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル2F
www.shinagawa-dental.com
品川デンタルケアクリニック 検索 携帯からもアクセスOK
●メール無料相談
●HPからカウンセリング予約ができます
★当院は自由診療ですので公的保険は適用されません

シリーズ170万部の

『世界がもし100人の村だったら』遂に日本編！

1歳から4歳までの
100人のうち
0.1人が亡くなります
先進国で最悪の数字です

この村では
思うように医療を
受けられずに
亡くなる人が
たくさんいます

乳幼児死亡率は先進国のなかで最下位。
主として集中治療の未整備が要因という。

60

（本文より）

日本がもし100人の村だったら

池上 彰　協力・池田香代子

定価：1000円（税込）

どうなる、ニッポン？
数字で見える
この国の今、そして未来。

この村で働く人は減っています
100人のうち50人です…
100人のうち、
73人がパソコンをもっています／
15人はあの世を信じています／
1.5人は認知症です／
漁業をしている人は0.2人です
（本文より）

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

美容外科　検索
ww.asami-biyou.com　ケータイからでもOK!

0年の信頼

外科歴20年に及び、手掛けた手術症例数は
件以上を誇ります。(1988年～2008年)

信頼価格

の料金以外一切かからない信頼価格を実現しました。

年間の無料アフターケア

後のアフターケアを無料で行います。

痛み対策

ての施術の痛みを極力やわらげるため
クリーム・極細注射針・経口麻酔・点眼麻酔・吸引麻酔・静脈麻酔など
ゆる痛み対策を施します。

総院長 浅見 善康
慈恵医大卒、慈恵医大整形外科、東京医科歯科大麻酔科、美容外科クリニックを経て、1991年アサミ美容外科開業。美容外科歴は20年に及び、手掛けた手術症例数は10万件を超えている。また、最新の美容外科技術をいちはやく紹介し、その普及につとめている。
・日本美容外科医師会理事

料金一覧　消費税・カウンセリング代・麻酔代・薬代はすべて含まれております。

※自由診療です。治療費は標準的な費用です。

脂肪吸引

アサミ美容外科の脂肪吸引は脂肪の浅層、中間層、深層のすべての層より脂肪を徹底的に吸引しますので、リバウンドの心配が少なくより細い仕上がりが可能になりました。又患者様の負担を少なくするための麻酔法を採用しています。
吸引する部位の脂肪に極薄い止血剤の入った麻酔薬を患者様の体型に合わせた量を注入し、脂肪細胞のすみずみまで行き渡らせることで麻酔と止血を行います。
より細かい仕上がりが望めるとともに吸引時間が短縮され患者様の負担が軽減されました。

部位 各99,000円
頬・アゴ下・二の腕・背中・上腹・下腹・ウエスト・腰背・お尻上・お尻下・太もも内側・太もも外側・太もも前面・太もも後面・膝・ふくらはぎ・足首

		頬+アゴ下	175,500円
全体	244,980円	腹全体+腰背	320,000円
も全体	340,000円	太もも全体+膝	379,000円
も全体+膝+お尻全体	424,500円	お尻全体	142,000円

と胸が大きかったら…
そんなあなたにオススメ ⇒ **自己脂肪注入で三段階豊胸**

幹細胞脂肪注入　脂肪吸引+198,000円

自己脂肪注入
やおしり、お腹などの脂肪を吸胸に注射します。異物を入れず脂肪を使用しますのでアレル後遺症に配慮しています。

第2段階 幹細胞注入
吸引した自己脂肪組織より、分離抽出した自身の幹細胞を注入することにより、注入脂肪の定着率をあげる工夫をしています。

第3段階 脂肪定着因子注入
自分の血液を採血して分離抽出し、線維芽細胞や血小板などの成長因子を注入することにより脂肪の定着を促進します。

きさ	平均で2カップのバストアップを目指します。
上り	自己脂肪注入ではレントゲンにも写りません。
親性	自分の脂肪や幹細胞・脂肪定着因子を注入しますのでアレルギーや発ガンの心配に配慮しています。また、乳腺も傷つけないので授乳にも支障はありません。
続性	自分の脂肪として生着します。
ンタイム	翌日よりシャワーや日常生活も普段通り可能なので、ダウンタイムはありません。
な症例数	自己脂肪注入20,000例(1991年4月～2009年6月現在)の症例がありますので一度に800～1000ccの脂肪を注入します。しこり(石灰化)の心配にも配慮しています。

コンバッグ	398,000円
乳頭	104,700円
縮小	99,700円

ガ・多汗症

手術	198,000円
	33,700円

医療脱毛

ワキ/Vライン/Iライン/Oライン/ロひげ/アゴヒゲ/頬	各 4,200円
ひじ上/ひじ下/うなじ	各 10,500円
ひざ下	15,750円
太もも/ひざ含むひざ下/胸/腹/背中	各 21,000円

シワ・タルミ

目の上/目の下 タルミ取り	各 198,000円
注射 美肌・肝斑・シミ・シワ	98,000円

レーザー　新しいお肌に入れかえを促す治療法

顔全体	29,800円	目の下	24,800円
ニキビ痕、キズ痕、妊娠線、凹凸			29,800円

鼻

隆鼻手術	198,000円	小鼻縮小/鼻筋を細く	各 252,000円
ダンゴ鼻	198,000円	ワシ鼻	198,000円

もっとハリのある肌だったら…
そんなあなたにオススメ ⇒ **切らないフェイスリフト/シワ・タルミ対策**
繊細な技術。切らずに体内に吸収される物質を注射針で通すだけの、注射感覚で受けられる治療法です。

フェイスリフト(頬とほうれい線)	294,000円	首	196,000円
目尻/アゴの下	各 98,000円	目の下のクマ(中顔面)	174,000円
フルフェイスリフト 頬・ほうれい線+目尻+アゴの下			490,000円
プレミアフルフェイスリフト 頬・ほうれい線+目尻+アゴの下+目の下のクマ			664,000円

切らない注射による整形

和痛(麻酔)クリーム。
注射による注入時の痛みをほとんど除去可能にしました。

腫れないので人に気づかれずダウンタイムがありません

シワ・隆鼻・涙袋・口唇・アゴ	スーパーヒアルロン酸	0.1cc 4,500円
	アクアミド	0.1cc 9,000円

筋肉注射
シワ 18,000円　顔/多汗症 各 33,700円　ふくらはぎ 39,600円

目	二重まぶた 59,800円	目の上の脂肪取り	98,000円
		目頭切開	198,000円

アサミ美容外科

ご予約/ご相談は… 携帯電話PHSからでもOK!
御予約 0120-60-5489

vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

蝴蝶网 hudie.com

マガジンハウスの本

見とれていたい

★わたしのアイドルたち★

柴崎友香
TOMOKA SHIBASAKI

- ★スカーレット・ヨハンソン
- ★ジュリー・デルピー
- ★エマニュエル・ベアール
- ★ケイト・ブランシェット
- ★インリン・オブ・ジョイトイ
- ★ニコール・キッドマン
- ★クリスティーナ・リッチ
- ★カイリー・ミノーグ
- ★マギー・チャン
- ★チャン・ツィイー
- ★ペネロペ・クルス
- ★松坂慶子
- ★ヴァネッサ・パラディ
- ★キャサリン・ゼタ=ジョーンズ
- ★ナタリー・ポートマン
- ★ドリュー・バリモア
- ★ヘレン・ミレン
- ★ジュディ・デンチ
- ★カトリーヌ・ドヌーヴ
- ★マドンナ etc.

1470円

Profile

★★★★★★★★★★★★★

しばさき・ともか●73年生まれ。作家。2004年『きょうのできごと』が行定勲監督により映画化。2007年『その街の今は』で第57回芸術選奨文部科学大臣新人賞、第23回織田作之助賞大賞、第24回咲くやこの花賞（文芸その他部門）受賞。小説はほかに『フルタイムライフ』『ドリーマーズ』など。エッセイに『ガールズファイル』。

★★★★★★★★★★★★★

素敵な女の子はこの世の宝！

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

慧美网 vimee.net

映画とテレビ好きの著者が、とびきりお気に入りの
女優・タレント・ミュージシャンについて綴った！
ガールズでちょっぴりミーハー。女性の見方、映画の見方がきっと変わる、
うきうきした気分になれる痛快エッセイ！

書き下ろし「美女観測日記 2009」つき

〒104-8003 東京都中央区銀座3-13-10 TEL.049-275-1811（受注センター） 価格は税込です。全国の書店でお求めください。インターネットでお求めの場合は、http://magazineworld.jp/books/

20年の実績から生まれた 共立美容外科・歯科の信頼

容外科×口腔外科×美容歯科だからできる、総合的な口もとの治療

院は美容外科、口腔外科、美容歯科が併設しております。そのため、りんかくや口元の治療は
れぞれの分野のドクター達が連携し、患者様の悩みにお応えすることができます。

二重「挙筋法」 目の悩み

を大きく、二重に

らない・痛みや腫れの少ない二重術(63,000円~126,000円)

眼を傷つけず、ラインがしっかりついて取れにくい「挙筋法」を採用しております。
みは特殊な麻酔と超極細の糸の使用でほとんどありません。
術は10分程度で終了し、翌日から洗顔、メイク、コンタクトが可能です。

切れ長の目」「腫れぼったい目から二重」「眼瞼下垂治療」
目の上下の脂肪除去」「腫れ目の治療」も可能です。

二重「挙筋法」のページをチェック!

わきが 切らない! 多汗症治療

さらにパワーアップ! 超音波+ローラークランプ法 294,000円~420,000円

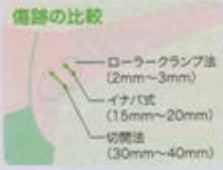
わきが多汗症治療のページをチェック!

わきが・多汗症・黄ばみ・脱毛を同時に治療

- □ 毛根レベルまでアプローチできるので、脱毛もできます。
- □ 切らないのでほとんど傷跡が残りません。
- □ 痛みもほとんどなく、手術時間はたったの30分程度で、入院の必要もありません。
- □ アポクリン汗腺やエクリン汗腺を除去し、皮膚へのダメージは最小限に抑えます。
- □ 固定のないレーザーや超音波のみの方法は再発の可能性の確認が必要です。

※その他、注射による多汗症治療も行っております。(105,000円)

傷跡の比較



ローラークランプ法なら傷跡がほとんど残らない!

痩身術+豊胸術

脂肪吸引+濃厚脂肪幹細胞注入法豊胸術

脂肪吸引 98,000円~399,000円

った脂肪を再利用してバストアップ
身とバストアップができる一石二鳥のメニュー(1050,000円~1260,000円)

太ももやお尻、下腹部など気になる部分の脂肪を吸引します。
吸引した脂肪をバストに注入してバストアップします。
サイズの吸引管で脂肪を取っていくので、痛みも傷跡もほとんど残りません。
ご希望に応じた量を注入することが出来るので、胸の大きさを自由に決められます。
入院の必要もなく、当日からのシャワーも可能です。

全主治医制のもとでフォローアップ体制をとり、
アフターケアを実施しています。

脂肪吸引+脂肪注入法のページをチェック!

共立美容外科の無痛外来脂肪吸引

入院せずに行える脂肪吸引を20年前に開始。それと同時に、傷跡を目立たなくする器具「KBシース」と部位別に使い分ける53種類の細い(2~4mm)吸引管「カニューレ」の開発をしました。年間2万症例以上の実績※があります。

※H19年・全国14院

53種類の細いカニューレ

エラ・出っ歯 受け口 矯正歯科

口もとの治療

歯科治療のページをチェック!

www.kbdc.jp
共立美容 歯科 検索

完全担当医制で美しさを追求(105,000円~1260,000円)

- □「角張ったエラ」「角張った頬骨」「出張った口もと」「長いアゴ」などを治療し小顔へと導きます。
- □「歯並び」「銀歯」「すきっ歯」「乱ぐい歯」などを最適な治療法で行っていきます。

短期間でOK!クイック歯列矯正(105,000円~315,000円)

- □ 通常2~5年かかるワイヤー矯正とは違い、短期間で終了します。

※新宿本院、大阪院、福岡院でのみ行っております。

その他の施術 隆鼻術・だんご鼻・段鼻(13,650円~525,000円)/医療脱毛(両ワキ年間フリーパス39,900円)
美肌治療(10,500円~315,000円)/しわ・たるみ治療(10,500円~1,260,000円)/ 女性器・へその修正(210,000円~420,000円)など

※公的保険は適用されません。料金は標準的な費用、治療時間は平均的な時間です。※施術内容には個人差があります。

共立美容外科・歯科

全国14院|新宿本院・札幌・仙台・宇都宮・高崎・大宮・所沢・浜松・大阪・岡山・高松・福岡・熊本・大分

★詳しい治療内容はホームページで
共立美容 検索 www.kyoritsu-biyo.com

ケータイサイトもチェック!

全国14院所在地
★は矯正歯科併設院

★電話相談・メール相談・カウンセリング無料

0120-500-340

土・日・祝日も診療をおこなっております

年中無休・完全予約制/診療時間 10:00~19:00/各種カード利用可・分割可

慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

輪郭形成術

「本当に同じ女性なの!?」
イラストの女性は、目と目の間隔、鼻の長さ、口唇の大きさも同じ女性です。
同じ目鼻立ちでも、頬骨やエラが大きかったり、顎が長かったりすると顔の印象が大きく変わります。
当院では、RickettsのEラインなどの輪郭のバランスの基準線を基に、額・頬骨・エラ・顎・咬み合わせまでトータルバランスを考え、お一人お一人に合った綿密な治療方針を決定します。
当院は、2000年2月の開院以来、2009年10月までの間、国内有数2500例以上の症例を誇る、複合手術ができるクリニックです。

バランスの整った輪郭 / 顎が長い輪郭 / エラ・頬骨が大きい輪郭

2段水平骨切り術で、顎の形を整える。

顎

長い顎、大きい顎には、2段水平骨切り術が適応されます。
最大約1~1.2センチの短縮、約8ミリ~1センチの後退を目指します。
骨切り後の段差は限りなく滑らかな曲面に仕上げます。滑らかに仕上げるには技術を要します。当院では段差の修正手術もうけたまわっております。
945,000円(個人によって料金は変わります。)

2段水平骨切り術
※長い・大きい・突出・後退している顎をバランスの良い小顔にしたい方。

内方転位と削骨で、頬骨の広い横幅を小さく整える。

頬骨

顔を大きく見せる頬骨弓部自体の厚さは5~6ミリなので、削ったとしても3~4ミリが限界です。これでは、ほとんど見た目が変わりません。そこで最大約2センチ小さい横幅を目指し、頬骨弓(アーチ)を2~3か所骨切りをして内側に寄せる(内方転位)アーチ・インフラクチャー法を行います。一方、斜め横顔は頬骨体部(ボディ)の削骨を行います。この2つの手術を行うことで、"頬骨"自体の存在を感じさせないほどの仕上がりを目指します。これらの術式を行っているクリニックは限られています。840,000円(個人によって料金は変わります。)

削骨+アーチ・インフラクチャー法
Front　Side
頬骨削りの部分
アーチ・インフラクチャー法

骨切りと、外板切除でエラの形を整える。

エラ

角部だけにとどまらず、顎に近い部分まで広範囲に骨切りします。
正面顔は外板切除術で小さく、横顔は曲線的下顎角骨切り術で滑らかな曲線を形成し、卵型の小さい輪郭を目指します。個人差はありますが、両側で約2センチ小さくすることを目的とする手術です。口の中から行いますので、外側に傷が残りません。内視鏡という特殊な微少カメラを使用できるクリニックです。1,260,000円(個人によって料金は変わります。)

<正面顔を小さくする外板切除術>
<横顔を滑らかな曲線にする曲線的下顎角骨切り術>
Front　Side

糸の結びで戻りにくい二重にする。

埋没法(スクエア・マルチプル・ノット法)

一重のかたが二重になるとまつ毛が上向きになり、目が大きく見える事が多いです。一般的に行われている埋没法(クイック法)は、数年で一重に戻ることが多く、生涯に何回も手術を受ける必要があります。この欠点を解消するために糸の結び方を工夫して強固にしたのが、スクエア・マルチプル・ノット法です。非常に二重になり難く、切開法は受けられないというかたには、6点固定法をご提案します。
63,000円(個人の固定点数によって料金は変わります。)

たてに開いた大きな目にする。

挙筋タッキング法・挙筋短縮法　右図(1)

小さい目、眠そうに見える目は、目を開ける筋肉(上眼瞼挙筋)を短縮し、たてに広げ黒目がよく見えるようにします。当院では、手術中にご自身で目の開き具合を確認できる上、瞼の裏側からアプローチする経結膜法にて行うため、皮膚に一切傷がつきません。経結膜法は腫れも少なく、あまり休みの取れない方にも向いています。挙筋タッキング法420,000円、挙筋短縮法525,000円

横幅の広い目にする。

目頭切開術　右図(2)

「目頭切開を広くしたいけれど、傷が気になって踏み切れない」。このような方にご提案するのが当院の目頭切開術です。一般的な方法とは異なり、皮膚を切り取らないで皮弁を入れ替える方法をとるため、傷が小さく目立ちません。しかも手術中にご自身で目頭の開き具合を決められます。目の横幅が広がり平行型二重になります。262,500円(個人によって料金は変わります。)

下方に大きい垂れ目にする。

下眼瞼下制術

大きな目とは、黒目も白目もよく見える開きのよい目ではないでしょうか。下瞼の中央から外側1/2を下げて、外側の白目を大きく見せるようにします。東洋人に多いつり目できつい印象の目を、垂れ目の柔らかな印象にし、大きな瞳にする手術です。この手術は、当院が開発し、当初より目を大きくしたい方に大好評です。420,000円

スクエア・マルチプル・ノット法
二重瞼
(1)挙筋短縮法
挙筋タッキング法
(2)目頭切開術
開きのよい横幅の大きな目
下眼瞼下制術
垂れ目の大きな目

一重の人、二重の人、目の小さい人、大きい人、垂れ目の人、つり目の人、東洋人の目には、様々な形態があります。それに伴い目もとの美容整形はアジア諸国において独自に進化をしています。また目もとについては、時代ごとに美の定義が変わってくることも特筆すべき点です。当院が、このような多様性、変化に対応できるのは、施術のヴァリエーションと施術者の手技にあります。当院では、二重形成術はもちろんのこと、目もとを上、横、下方向へと広げる多様な施術ラインナップをご提案しております。

鼻形成術

鼻は美容整形の中でも最もポピュラーな施術部位です。立体である鼻の手術は、高くするだけではありません。団子鼻、あぐら鼻、鷲鼻等様々な症状があり、それぞれに特化した技術を必要とします。当院は、2000年2月の開院以来、2009年10月までの間、豊富な症例、学会活動を積極的に行い、国内・海外での講演論文発表を重ね、技術の研鑽に暇がありません。特に「3次元的鼻尖形成術」は、多面的に見て整った鼻を追求した施術です。

オーダーメイドのインプラントで鼻を高くする。

隆鼻術 インプラント法

1人1人に合わせてインプラントをデザインします。インプラントは非常に柔らかく弾力性に富み、触ってもほとんど存在が分からないくらいです。また鼻根部は鼻骨骨膜下に挿入するため安定して動きません。294,000円

隆鼻術 インプラント法
I型インプラント
Front　Side

団子鼻を小さくして、シャープな鼻先にする。

鼻尖縮小術

脂肪組織の切除、鼻翼軟骨の縮小、離れている左右鼻翼軟骨の処理という3段階処理で小さくシャープな鼻尖を形成します。また同時に、鼻尖を高くしたい、下に向けたい、上に向けたい等の希望に対しては自家組織移植を行います。当院では、正面、側面、斜めから見ても整った鼻尖にする3次元的に形を整える、鼻尖形成術を行います。315,000円(個人によって料金は変わります。)

鼻尖縮小術
軟骨を処理・移植
切除する脂肪
鼻翼軟骨

両側に広がった小鼻を、小さく整った鼻にする。

鼻翼縮小術 エーラー・フラップ法

日本人に多い鼻翼幅を狭くしたいという希望に対しては、最小限の切開で大幅に鼻翼幅を変えるAlar flap(エーラー・フラップ)法を開発しました。一般的な鼻翼縮小術では、鼻翼の不自然な形態になってしまう課題を克服する事を目的とする手術です。……いという希望が多い日本人にとって……です。
262,500円(個人によって料金は変わります。)

鼻翼縮小術
エーラー・フラップ法
鼻翼の組織を中央に寄せます。

上に向いた鼻を下方向に延ばす。

鼻中隔延長術

日本人の鼻の特徴である短い鼻、鼻尖が低く上向きである事に対しては、鼻中隔を延長して鼻の形態を整えます。鼻中隔延長術は、鼻尖の長さ、角度、幅を自由に決められる鼻の構造自体を変える"構造鼻形成術"です。
840,000円(個人によって料金は変わります。)

鼻中隔延長術
※耳介軟骨を使い鼻中隔を延長するため長期的に安定した結果が得られます。

バストは女性の体の中でも、最も女性らしさを表す部位です。適度な大きさ、柔らかで動きがあり、釣り鐘型で乳頭が上向きであること、また、バランスの良い乳輪や乳頭を持つバストが理想的ではないでしょうか。バストには様々な手術がありますが、豊胸術においては、近年ご自身の組織である「幹細胞」を用いた医療が応用されるようになりました。当院は「幹細胞」の豊胸術への応用を当初から進め、現在、幹細胞脂肪注入法として行っています。乳輪、乳頭に関する手術を含めバストの分野全般においても、学究的スタンスを取り続け技術の維持・研鑽に励んでいます。

柔らかで動きがあって、釣り鐘型。
バッグで思った通りの大きさにする。

人工乳腺法

日本人女性の胸部を解剖学的に分析したバッグを使用します。内容物は柔らかさを追求したレスポンシヴ・ジェル、外膜は耐久性を追求した3層構造のバイオセルバッグです。大胸筋下法と乳腺下法の短所を解消した大胸筋筋膜下法を優先的に選択します。大胸筋筋膜下への挿入は、実施しているクリニックが少なく、医師の技術を要します。また、「被膜拘縮」を発生させないための体外式超音波、内服薬によるきめ細かなアフターケアを行っています。
525,000円(個人差で料金は変わります。)

大胸筋筋膜
乳腺
バッグ
大胸筋
※大胸筋筋膜の下にバッグを挿入

ボリュームのあるバスト、くびれたウエスト、スラリとした脚。
脂肪吸引と豊胸術で、メリハリのあるボディを同時に手に入れる。

脂肪注入法

ご自身の脂肪を注入する方法です。
ご自身の脂肪ですので柔らかさ、動き、形は本来のバストと変わりません。脂肪が生着するために重要な事は、血液から栄養をもらう事です。当院では脂肪に栄養が行きわたるように、細かく分散して血流豊富な大胸筋を中心に大胸筋下、大胸筋内、乳腺周囲、乳腺下に注入します。
脂肪吸引+315,000円(個人差で料金は変わります。)
また、当院では今注目の幹細胞脂肪注入法を、有名国立大学と連携して治験段階から研究・開発を進めてきました。
幹細胞脂肪注入法で、2カップ以上のサイズアップを可能としています。
1,260,000円(個人差で料金は変わります。)

大胸筋
乳腺
脂肪細胞

- 乳房吊り上げ術・乳房縮小術 1,050,000円(個人によって料金は変わります。)
- 乳輪縮小術 367,500円　● 乳頭縮小術 210,000円(個人によって料金は変わります。)
- 陥没乳頭 376,500円(個人によって料金は変わります。)

しわ・たるみ・くま

気になった時が、始める時。必要な方には「治療」として、一歩手前の方には「予防」として様々な施術をご提案しています。

- くま・経結膜脱脂法 367,500円　● しわ・注入 31,500円~157,500円
- たるみ・切らないフェイスリフト(2本)105,000円(個人によって料金は変わります。)

当院では、修正手術も多数行っておりますので、お気軽にご相談下さい。

0120-628-662 リッツ美容外科

リッツ美容外科 検索
H.P: http://www.ritz-cs.com/
Mail: info@ritz-cs.com

東京 … 大阪 名古屋 … 高松
●診療時間 10:00~19:00 ●年中無休 ●完全予約制 ●無料カウンセリング ●各種クレジット・ローンご利用可 公的保険は適用されません。治療費は標準的な費用になります

蝴蝶网
hudie.com

地球上で美しいのは、極上の胸元。

脂肪注入法バストアップはお望みのBodyバランスを実現させます。

1 自己の脂肪で生まれもつ柔らかさ。

脂肪注入法バストアップは、ご自分の他の部位にある余分な脂肪を吸引し、
それをバストに注入します。バストを形成している素材である脂肪を
使用しますので、硬さもなくレントゲンにも写りません。
よく脂肪注入法バストアップはすぐ元に戻ってしまうと思われている方が
いらっしゃいますが、それは注入する脂肪量が少ないからです。
院長池田優子が行う脂肪注入法バストアップは、
吸引したすべての脂肪を、院長のセンスと技術でバストに1ccづつ、
総量で800〜1,800ccを、かたちをつくりながら注入していきますので、
最終的には2〜2.5カップのバストアップが可能です。
脂肪の吸引は、ご自分の気になるどの部位からでも吸引可能です。
吸引した部分は脂肪細胞がなくなり、将来体重が増加したとしても、
その部位には脂肪がつきにくくなります。ですから、メリハリのある
ボディーラインをつくることが可能です。
手術において、最も高いリスクといわれる、
全身麻酔や硬膜外麻酔は使用しません。
ウェットメソッドという局所麻酔を使用しますので、入院の必要もなく、
その日のうちに帰宅することができます。

2 人工バッグの胸に不満な方は取ってすぐに脂肪注入法バストアップ可能。

人工バッグには以下の危険性が考えられます。

- 異物の挿入であるため、拒絶反応が起こる可能性がある。
- 術後、マッサージなどの激痛をともなうケアが患者様の負担となる。
- 経年変化により、バッグが硬化して胸が凸凹になる危険性がある。
- バッグ挿入により、胸が不感症になることがある。
- 加齢によって他の部位が変化しているのに、胸だけが突出して違和感を生じる。
- 入院などで検査の場合、バッグ挿入が知られてしまう。
- 気圧の変化でバッグが破損した例がある。

池田ゆう子クリニックではバッグを抜去し、その日のうちに脂肪注入法バストアップを行っています。
他人に知られてしまうことなく、大きさも変えず、形のよいバストにすることができます。

3 ACR 血小板注入療法。

血小板注入療法とは、豊胸術前に採血した血液から血小板を分離し、
バストへの脂肪注入の際に、その血小板を一緒に注入する方法です。
血小板に含まれる成長因子の多くは、出血を止めたり、壊れた血管や細胞を
治す働きをしています。その力を利用した血小板療法は脂肪を注入せずに、
血小板のみを注入するだけでも効果を得られます。

院長 池田優子

杏林大学医学部を卒業後、2002年渋谷に池田ゆう子クリニックを開院。彼女のコンセプトであるナチュラルでいて、全体のボディバランスの美を追求した、脂肪注入法バストアップの術式をいち早く取り入れる。現在まで12,000件を超える手術を執刀する('02〜'08)。カウンセリングからオペまで、すべてを院長の池田優子が行い、現在では国内はもちろん海外にも患者を抱えている。

LOVE Hearts Body Face
IKEDA YUKO CLINIC

脂肪注入法バストアップ
バッグの胸にご不満な方。
取ってすぐに豊胸ができます。

Yuko Ikeda

池田ゆう子クリニック

Lovehearts♥Ikeda Yuko Clinic

0120-037-637

メール・お電話でのご相談は無料です。 当院は自由診療です。
※治療効果には個人差があります

池田ゆう子クリニック 検索
http://www.ikeda-yuko.com
詳しい治療内容はホームページをご覧ください。

診察時間／10:30〜20:00(予約制)　休診日／水曜日（祝日の場合は診察）　各種クレジットカード・ローン利用可　※公的保険は適用されません。

V 慧美网 vimee.net
蝴蝶网 hudie.com

ジャドールは、あなたの「大好き」をかなえたい

Jadore"ジャドール"とはフランス語で"大好き"

「期間限定サービス」
メール会員登録1000円OFF
受付までアドレスをお伝え下さい
(12月31日迄)

忘れたい場面があります
それ以上に
忘れたくない場面もたくさんあります
もう一度
あの想いが通じていた場面に戻りたい

スピリチュアルリーディング ＋ 波動パワ

生年月日や名前からの統計ではなく、貴女と波長を合わせ
波動を読み解き鑑定いたします。
貴女の過去・現在・未来を霊視し、全てを受け入れ、
貴女自身が輝き出すための波動パワーをお送りします。
心を開き、前向きな気持ちで鑑定を受けてください。
それは、貴女の願いを叶い易くし、3倍4倍の効果をもたらし

波動パワー

片想の彼を射止めたい・・・
ハートの矢・思念伝達・恋愛成就etc.

彼と別れたくない・・・
足止め・浮気封じ・悪縁断ちetc.

忘れられない彼と復活したい・・・
復活想念・関係修復・復活成就etc.

その他、お客様のご相談内容に応じた術を
行いますので鑑定師に直接ご相談下さい。

j'adore

テレフォン占い ジャドール
http://www.jadore.la/

0120-33-2949

鑑定師紹介 (先生により料金が異なります)

復活愛
エマ先生／ハートの矢

相思相愛
禰音先生／愛禅術

No.1ヒーラー
マーシャ先生／レイキヒーリング

未来予知
入絵先生／心願成就

良縁結愛
結花先生／恋愛成就

総合運気
ヴィクトリア先生／願望成就

恋愛開花
ミラ先生／縁結び

あゆみ先生　Hal先生　ゆり先生　ブルームーン先生
百風先生　令威子先生　フェリーチェル先生
さやか先生

20分3800円、以降1分190円　20分4800円、以降1分240円

人気鑑定師紹介・お客様の声

あゆみ先生／20分3800円、以降1分190円
占術／霊感・霊視・タロット・前世鑑定・チャネリング
波動パワー／波動修正術・縁結び術・遠隔パワーヒーリング

あなたの潜在意識に語りかけ波長を整え、包み込むような優しさと暖かみで全てを癒します。縁結びにより、大切な方との繋がりを太く結びつけていきます。さまざまな悩みにお答えし複雑な恋愛問題でも運命を切り開き、どんな時でも確実に進むべき道を指し示します。

別れた彼ともう一度やり直したい！

2年付き合った彼と、ちょっとした行き違いで別れることに…でも、どうしても忘れることができず、あゆみ先生に相談しました。先生は、彼の気持ちと現状、復縁の妨げになっている原因と、今後のアドバイスを優しく教えてくれ、さらに彼との縁を太く結び、私のために女性の魅力がＵＰするパワーを送ってくださいました。それからというもの自分に素直になって先生のアドバイスを参考に行動していくと、彼の態度が変わってきて積極的に誘ってくれるようになり復縁することが出来ました！今は以前よりも彼の愛情を感じています。本当にありがとうございました！

"鑑定師募集中"

能力考慮
随時昇給
ボーナス有

Information ジャドール

●受付／
0120-33-2949
AM10時～翌AM2時

●鑑定料金／
20分3800円、以降1分190円
※ 先生により料金が異なります

●お振込先／
ジャパンネット銀行 本店営業部
普通4268418 オオボシ ヤスオ

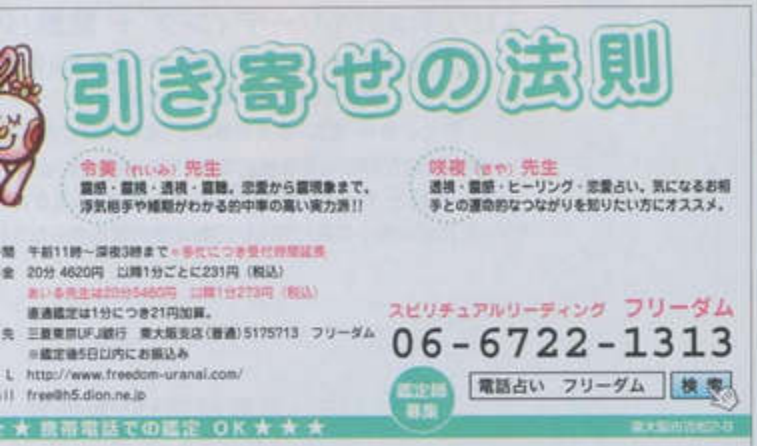
○お支払いは鑑定終了後、銀行営業日5日以内にお振込み下さい。
○個人情報保護のため請求書の発行は行っておりません。
○宗教団体とは一切関係ございません。
○直通ダイヤル・コレクトコールにて鑑定できます。

〒104-0061東京都中央区銀

vimee.net
蝴蝶网
hudie.com

hudie.com

ひなたのお悩みレスキュー隊　電話占い特集



慧美网 yimee.net

①まずお電話ください②相談内容を伝え、名前・電話番号などを登録③電話を切ってしばし待つ
④自宅にいながら電話があなたの元にかかります(コレクトコール)⑤占い開始!

※システムは各社異なります。直通方式もありますので詳しくは各社へお問合せください。

天界から人々の救済を宿命とし 御霊(みたま)を授かった使者が和(ひとつ)となる

誠意ある姿勢とまごころある言霊(ことだま)で鑑定する事を誓います。

希湖 O型・射手座
想念伝達・波動修正・霊聴・霊感・霊視・未来透視・チャネリング・夢判断・オーラ 前世・故人&守護霊メッセージ・動物交信・方位方角
現役占い師からも絶賛と信頼の呼び声が高く、多忙を極める鑑定師。心の声を聴き当て、想念伝達で募る想いをお相手のハートにそのまま投影。成就に導く真実愛の最強キューピットです!

天晶 B型・蟹座
想念伝達・波動修正・霊聴・霊感・霊視・未来透視・チャネリング・夢判断・オーラ 前世・故人&守護霊メッセージ・動物交信・方位方角
運命のお二人が抱える問題を見事に修復し、グッとご縁を近づけます。心と身体と魂が共鳴し、涙が溢れ出す、調和に満ちた貴重なひととき。熱烈なファンが多く、ブレイク真っ最中!

愛衣 A型・山羊座
想念伝達・波動修正・霊聴・霊感・霊視・チャネリング・オーラ・前世・故人&守護霊メッセージ ビームパワー
癒し度NO.1で、お声から優しい心根と温もりが溢れ出る、「お母さん」的存在。得意の光のパワーをご相談者にまんべんなく降り注ぎ、満ち足りた幸福の道筋をお引きします!

さゆり O型・水瓶座
想念伝達・波動修正・霊聴・霊感・霊視・未来透視・水晶透視・捜索透視・夢判断 チャネリング・オーラ・前世・故人&守護霊メッセージ・動物交信
透視力は当社イチオシのクオリティ!何でそんな所まで視えちゃうの?と、驚愕のお声多数。さらに、ヴェールに包まれたお相手の深層心理も、得意の交霊術で御回答致します!

心の扉 0120-079-556(オーナットク ココロ)
◇営業時間◇ 午後1時~深夜3時(年中無休)

注:霊感タロットをご希望の方は受付にご相談下さい。
波動修正:心身の乱れを鎮めエネルギーを整える運気向上パワー。
想念伝達:お相手の潜在意識にあなたの想いを投げかける占術。

鑑定料金/20分 4,600円(基本料金) 以降1分 230円(税込)
あぐり・希湖・天晶・美龍先生
鑑定料金/20分 5,000円(基本料金) 以降1分 250円(税込)
メール鑑定・手紙鑑定/各9,975円(税込)
鑑定後5日以内にご入金
入金が遅れた場合は事務手数料1,000円が加算。
ご予約の無断キャンセルは一律1,500円を請求。
振込先/みずほ銀行 渋谷支店 普通口座 8128573 (株)心の扉
クレジットカードのご利用も可能。
JCB アメックス

占い師大募集―自分の能力を人の為に役立てたいと希望する方。

http://www.kokoronotobira.com
E-mail : love@kokoronotobira.com
〒157-0062 東京都世田谷区南烏山5-13-7

超能力と霊能力2つの「力」が集結、60000人に及ぶ実績であなたを直接透視
霊感・霊視・透視・チャネリング・予言・ESP

全てを予知する「超霊能力」鑑定

喜びの声
今までの占いの常識を超えていると思います。東京都 松本理子さん 36歳
先生の言葉を信じて良かった。願望が全て叶いそうです。長野県 小島寿美さん 27歳

真実を示す超意識を解読する選ばれし者のみ未来を知ることができる。
貴女はまだ知らない、本当の福音、本当の超霊能力

プロジェクトマリア
PROJECT MVRIA
It Cannot be impossible

詳しい情報はこ…
http://www.projectmaria.c…

柏木(カシワギ) ジュリア 早見(ハヤミ) ひかり

0120-611-560
受付時間/AM10:00~AM5:00
料金:1分263円・20分5260円(税込)
先生により料金が異なります
【お支払い方法】鑑定後5日以内に指定口座へお振込み下さい。
【振込先】りそな銀行 弘明寺(グミョウジ)支店 普通口座
口座名:プロジェクトマリア

恋愛・不倫・復活愛・仕事・人間関係・前世鑑定・波動修正

対象となる者の支配する気や思いを感じとり能力者の言霊にのせて伝える

玉響モバイルオープン!!
霊感・霊視専門
玉響 ~たまゆら~
www.tamayuranet.com
0120-840-434

オーラ霊視 守護霊鑑定 前世リーディング 霊的な因縁の解明・・・
リピーターなどにも定評ある本格的な霊能者による鑑定が、電話で直接受けられます。

余計なことは一切聞きません。霊視で全てが視えます

鑑定の電話がつながった時には、もう答えは出ています。
何も説明していないのに細かい状況まで言い当てる視えるので、
ご相談いただく方は霊能者の出す答えだけに意識を集中することができます。

天野美秋(あまのひしゅう)先生
クレー先生
能力 霊感・霊視・透視・テレパシー・オーラリーディング
センティア先生
優希(ゆうき)先生

SPR 占い 検索
SPR
http://spr-jp.com/
受付 03-5953-8131
海外、IP、PHSの方 03-5911-09…

このページへのお問い合わせは フレイア Tel:03-3221-5791

蝴蝶网
hudie.com

Fortune-Telling

感謝のお手紙続々!!実力派占い師達が貴女を鑑定します

業界最大電話占い VERUNI では、結婚・恋愛・片思い・復縁など、恋の悩みを得意とする専門占い師が多数在籍しています。彼の本心、恋の結末、運命の相手など、超スピリチュアルな分野を覗いてみませんか？アナタの不安を驚異の霊能力で解決へ導いてくれます。

辛い状況から抜け出しましょう

Hifumi 一二三

※ VERUNIからの紹介
特異な力と多種多様な占術を使い、貴女の心の深いところまで読み取って彼方へと導いて下さいます。未来や彼との将来が不安な貴女に希望を与えて下さるでしょう。

占術：霊感・霊視・レイキヒーリング・守護霊対話・縁切り・念

複雑な問題も深く読み解く

Kazuki 香月

※ VERUNIからの紹介
高い霊力で、お相手の本心や複雑な恋愛・対人関係など、複雑な問題を紐解いて下さいます。また貴女自身のパワーを高める方法や魂の磨き方など、開運のアドバイスも親身になってくれる先生です。

占術：霊視・守護霊対話・波動修正・運命好転・スピリチュアル占術・縁結び

恋愛問題ならお任せください

Rena レナ

※ VERUNIからの紹介
数々の恋愛問題を解決してきた先生です。お相手の気持ちを見る事を得意とし、どうして彼はあんな態度をとってしまったのだろう…そんな悩みをお持ちの方は、ぜひ先生にご相談ください。

占術：霊感タロット・宿曜・オラクルカード・気学・四柱推命・東洋占星術・姓名判断

お客様からのお手紙

音信不通だった彼についてご相談された方

先生が仰った通りのことが起こりました！先生に相談した日の夜にです！音信不通だった彼から急に連絡が来てすべてを知ることが出来ました！何より彼の口から真実を聞けたことが良い収穫です！私を裏切った友達のことも許せそうです！3度目の相談でしたが、今度は溜め込んで爆発する前に先生に相談するようにしますね♪これからも温かい手を私に差し伸べて下さい！（東京・26歳）

仕事のトラブルについてご相談された方

暮れに仕事のトラブルに巻き込まれ悩んでいた所、友人から先生に相談するように勧められました。初めての電話占いにドキドキでしたが私の身の上に起こったトラブルにとても親身に相談にのって下さり、現状は私にとって不利だが年内か年明けすぐに行動を起こせば良い方向で解決するとの鑑定結果を頂き、その通りに行動したところ私に有利に解決し、解決方法も先生のお話通りでした。先生のおかげで勇気を持って行動し職を失わずにすみました。
（岩手・52歳）

出会いがないとご相談された方

不倫していた男性への未練を吹っ切りたく、お見合いパーティーなどに行きまくっていた私。なかなか出会いがなくて先生に相談。「出会いを諦めないで。出会いはもう側まで来てるから。でも、場所はお見合いパーティーじゃないみたい」と相手の風貌まで話して頂きました。鑑定から3日後、飲み会で現在の彼と出会いました。見た目もそのままでした。諦めなくて本当によかったです。ありがとうございました。
（広島・33歳）

貴女の苦しみを解消します

Riona りおな

※ VERUNIからの紹介
今抱えている問題から逃げるのではなく、前向きに解決するための的確なアドバイスをくださいますので、ご相談者様自身が日に日に輝いていける鑑定が好評です。

占術：霊感・易占カード・陰陽道・スピリチュアル占術・遠隔ヒーリング・波動修正

魂のメッセージをお伝えします

Kohaku 琥珀

※ VERUNIからの紹介
不倫・離婚・復活愛を最も得意とする先生です。レイキ・ヒーリングを併せた独自の鑑定手法で、相談者の心に寄り添い、精神説得が評判の先生です。

占術：霊感・霊視・波動修正・タロット・サイコメトリー・レイキヒーリング

幸せになる方法をお教えします

Nanase 七瀬

※ VERUNIからの紹介
有名霊能力者の先生に師事し、さらなる霊能力を身につけながらヒーリングも行っています。恋愛、人生に悩んだら先生に相談してください。きっと一番良い解決策を与えてくれます。

占術：霊感タロット・霊視・波動修正・数秘術・占星術・ヒーリング

未来を変えたいならご相談下さい

Yukino 雪乃

※ VERUNIからの紹介
生まれながらに霊感力が強く、目に見えない存在達と係わり対話をしてきたという雪乃先生。エネルギーワークを用いてご相談者を良い方向へ導く鑑定は、運命を変え、未来を変えたい方にお勧めです。

占術：霊視・チャネリング・未来予知・インナーチャイルド・エネルギーワーク

お相手の心情を読み取ります

Luna 瑠南

※ VERUNIからの紹介
豊富な経験とリーディング能力の高さで、幅広い相談内容に対応可能な先生です。今まで誰にも理解してもらえなかった悩みを複数の占術を用いて解決へ導いてくださいます。

占術：透視・霊感・霊視・ダウジング・波動修正・遠隔ヒーリング・未来予知・易

諦めがちな恋もズバリ解決

Lapis·Clea ラピス・クレア

※ VERUNIからの紹介
VERUNI屈指の大人気の先生です。お相手の気持ちをズバリ当てる鑑定は多くのお客様から支持を得ています。また諦めがちな恋や複雑に絡まった問題でも、高い霊力であなたに勇気を与えて下さいます。

占術：霊感・霊視・念・霊感タロット・チャネリング

他にも多数、スピリチュアルリーディング、チャネリングの先生が在籍しております。詳しくはWebサイトにてご確認いただけます

電話占い VERUNI 通話料完全無料

ヴェルニだけのオススメポイント ▶ 面倒な個人情報登録 完全不要　月額利用料 ¥0

右のQRか下のURL入力でPC・ケータイから簡単アクセス。
http://veruni.com/zxee

占い師のメッセージを聞いて先生を指名出来ます。
0120-04-0909 ハッピーナンバー 109

慧美网
vimeo.net

■ 料金システム
鑑定料金/1分200円　指名料、予約料無料
※特別鑑定コースに限り 1分300円

■ お支払い方法　ご利用料金のお支払方法は［コンビニで電子マネー決済］［銀行振込］［クレジット決済］の3通りございます。
コンビニ決済　BitCash　クレジット決済　JCB　VISA　MasterCard　銀行振込　三菱東京UFJ銀行 新宿支店 普通口座 0022162 株式会社ヴェルニ

※ 占い師募集 ※　☎0120-565-447　✉info@veruni.com

当サイトは、個人情報の適切な保護と利用を重要な社会的責任と認識し、当サイトが各種業務を行うにあたっては、「個人情報の保護に関する法律」をはじめとする関係法令等に加えて、当サイトの諸規程を遵守し、お客さまの個人情報の適切な保護と利用に努めてまいります。
ヴェルニ：新宿区新宿5-10-6　■お問い合わせ 0120-565-447　営業時間（年中無休）AM9：00～翌AM5：00

電話占い会社 & 全国有名占い師名鑑

電話占いの6つのメリット
1 鑑定士と対面せず家にいながら鑑定してもらえる! 自宅電話・携帯・PHSで鑑定可能!
2 おしゃべりが苦手でも電話なので気軽に相談できる!
3 相談者のプライバシーの保護も徹底しておこなっています!
4 お支払いも安心の後払い制! 指定銀行に振り込むだけ!
5 どんなジャンルの悩みも解決します!
6 貴女 自分で鑑定可能!

人気鑑定士ピックアップ

アンジー先生
少しの材料だけで解決させます!

■鑑定料金 1分1,050円(税込)

0120-774-568 携帯&PHS:全機種OK!!

光遥先生(こうよう)先生
若い世代の救世主です。

■鑑定料金 1分3,150円(税込)

0120-774-568 携帯&PHS:全機種OK!!

結夢果(ゆむか)先生
恋愛問題ならおまかせを!

■鑑定料金 1分2,100円(税込)

0120-774-568 携帯&PHS:全機種OK!!

ルシアン先生
少しの材料だけで解決させます!

■鑑定料金 1分4,200円(税込)

0120-774-568 携帯&PHS:全機種OK!!

屡愛(るあ)先生
私は貴女に結果を出す鑑定士です。

■鑑定料金 1分3,150円(税込)

0120-774-568 携帯&PHS:全機種OK!!

望(のぞみ)先生
貴女に幸せがやってきます

■鑑定料金 1分1,050円(税込)

0120-774-568 携帯&PHS:全機種OK!!

LUMIKA(ルミカ)先生
お相手の真理をお伝えします。

■鑑定料金 1分3,150円(税込)

0120-774-568

己涼(みりょう)先生
"実"熱い霊視を感じて下さい。

Endless Love エンドレス ラブ

「私のこと好きと言ったことを
覚えてるよね!? 私は信じている。」

でも、そこには彼はいない…
そんな離れた心をつなげることをお約束します。
未来を変えるには今を変えること!
大切なのは今、相手の姿をみるだけでなく「Soul」をも読んでいきます。
霊感、霊視、透視力で貴女の希望に応えてあげるのが
SOUVENIR(スーベニア)の役目。
恋愛、仕事、人間関係etc. どんな些細なことでもお話ください。
遅すぎないうちに…。

✦驚異の霊視、透視✦

理樹呂(りきろ)先生
あなたの事、現状、言わなくてもすでにわかります!

弥愛(ミア)先生
私のパワーで状況等話さなくても大丈夫!!

SOUVENIRの鑑定実績により企業情報誌「国際グラフ」に取材をうけました!

鑑定メニュー
霊感・霊視・透視・霊感タロット・チャネリング・前世・ヒーリング・セラピー etc

鑑定料金
初回の方1分 210円
2回目以降1分 189円
※一分毎の計算です。基本料金はございません。

振込先
三菱東京UFJ銀行 光明池支店
(普通) 5157527 スーベニアカンパニー

メール会員募集中!
バーコードを携帯で読み取って E-mail アドレスを入力して送信すると即登録完了!!

We save your love
before too late for your love
SOUVENIR スーベニア
souvenir is real deal
年中無休 ※秘密厳守
受付 AM9:00~翌朝5:30 迄受付
鑑定に関わる通話料金無料!
携帯サイトはこちら
フリーダイヤル 携帯・PHS、全機種OK!
0120-774-568

人気鑑定士ピックアップ

Anan(アナン)
私のエネルギーをあなたにささげます!!

■鑑定料金 1分 630円(税込)

0120-556-178 携帯&PHS:072-268-4488

濱崎(はまさき)
結果を出してあげるのが私の使命です。

■鑑定料金 1分 1,050円(税込)

0120-556-178 携帯&PHS:072-268-4488

幸谷(ゆきたに)
私の鑑定=幸せ

■鑑定料金 1分 2,100円(税込)

0120-556-178 携帯&PHS:072-268-4488

幸郷(こうごう)
あらゆるアングルから貴女の願いに応えます

■鑑定料金 1分 420円(税込)

0120-556-178 携帯&PHS:072-268-4488

良湖(りょうこ)
私にまかせてください。

■鑑定料金 1分 420円(税込)

0120-556-178 携帯&PHS:072-268-4488

杉田(すぎた)
あらゆるアングルから貴女の願いに応えます。

■鑑定料金 1分 1,050円(税込)

0120-556-178 携帯&PHS:072-268-4488

紫途香(しずか)
あらゆるアングルから貴女の願いに応えます。

■鑑定料金 1分 840円(税込)

0120-556-178 携帯&PHS:072-268-4488

比美歌(ひみか)
貴女が幸せになること受け合い

■鑑定料金 1分3,150円(税込)

0120-556-178 携帯&PHS:072-268-4488

恋に堕ちたあなたへ

Majestic マジェスティック
Love is Love
http://www.majestic-uranai.com

0120-556-178
携帯全機種 OK!
携帯・PHSは→072-268-4488

携帯サイト→

各種クレジットカード可

振込先
三菱東京UFJ銀行
梅田中央支店 (普) 1739127
口座名 マジェスティック

受付時間 年中無休
AM9:00~AM5:30 迄受付

マジェスティック=エメレクエルド!!

広海(ひろみ) 霊視、透視

NAOMI(なおみ) 霊視、透視、遠隔ヒーリング

料金 1分 ¥210(税込)

恋愛って、物理的な距離よりも
精神的な距離が
一番大切だよね!
そばに居ていつも
一緒にいたいのは勿論の事、
壮大なスケールの
マジェスティックの鑑定士。
一歩踏み出せばそこには
幸せの扉が待っている!
空想ばかりしてても
しょうがないよね。

メルマガ会員募集中!
お得なサービスいっぱい!
バーコードを携帯で読み取ってE-mailアドレスを入力して送信すると即登録完了!!

鑑定士募集中

広告に関するお問い合わせは株式会社リアルディーまで TEL:072-268-4447 (受付時間 月~金 9:00~18:00)

hudie.com

ウィリアム・レーネン William Rainen

ワールドワイドに活躍するサイキック チャネラー。米国生まれ。
1960年代よりサイキックの世界で活躍を続ける第一人者で、
これまで米国を中心にテレビ、ラジオ、教会、企業、大学など、
さまざまなメディアや団体において、
たくさん出た豊かな才能を発揮してきた。
ドクター・チャールズ・ジェームズ・アンドリュー・ピーブルズを
チャネルしており、すべての人間があらゆる状況で、
"直感的であること"を究極の真理とし、
すべての人間がそれぞれの時間、空間、方法によって
成長することを、何よりも尊重しなくてはならない、と説いている。
現在、あらゆる概念を、2000年からはじまった水瓶座の時代に
アップデートするために、ワークショップ、著作物を通して
「バランス、調和、さとり、満足、デュアリティー」を
キーワードとする変化への対応をさまざまなスタイルで発信。
水瓶座の時代のエネルギーに合致する、
人々が幸せを実感する、新しいあり方、考え方を提唱している。

自分の強さを知りたいのですが。

50

自分で選んだ道が間違っていたかもしれないと、ときどき思います。

104-8003 東京都中央区銀座3-13-10
TEL.049(275)1811(受注センター)
価格は税込みです。全国の書店でお求めください。
インターネットでお求めの場合は、
http://magazineworld.jp/

定価1365円

慧美网
vimee.net

強き二人の愛＝実現

業界初 「ISO9001」を取得しました

メール会員募集!! 空メールを送信するだけ!! 今スグ使える 1000円OFFクーポン付

二次元コードを読み取り、空メールを送信。お得情報をお届け!! ※直接入力の場合は「e-uranai@star7.jp」で送信。

http://www.dreamboat-annie.com

Produced by (株)ジャパンドリーム

霊感・霊視・透視・霊感タロット・心理読解 波動遠隔ヒーリング・セラピー

鑑定士 橘 風也

受付後、コレクトコールにて鑑定いたします。携帯の方も可。

鑑定料1分 210円

2回目以降 189円

※鑑定後5日以内にお振込下さい。

■各種クレジットカードでご利用になれます。

ケータイサイトができました!! 1,000円OFF! ゲット!!

親切で優しいスタッフがお問合せにサポートいたします。

『"annie" は占いを超える。』

Dreamboat Annie

ドリームボートアニー

恋の悩みにお答えします。

答えはあるはず "annie" が見つけます。類なき霊感とヒーリングパワーで手段を投じ、現実の世界へ導く霊想で貴方の想いを相手に送ります。

（電話占い）

ドリームボートアニー

Dream boat annie

〒593-8328 大阪府堺市西区鳳北町1-10-1

Heart to Heart 受付 朝9:00~夜中5:00迄 年中無休

フリーダイヤル 0120-884-228

○ 携帯、PHSの方は☎072-268-8567へどうぞ!

(早くこのボートに乗って幸せをつかんで!)

楊楳(ようめい) 数少ない女性の陰陽師

※占術 霊感霊視、透視、チャネリング、遠隔ヒーリング他

※鑑定料金 1分 3,150円 (税込)

水稜(すいりょう) "annie"屈指のトップランク、一押しの人気鑑定士!

※占術 霊感霊視、遠隔透視、遠隔ヒーリング

※鑑定料金 1分 1,050円 (税込)

誠七(せいな) 高級霊による指導を聞いて下さい!

※占術 霊感霊視、霊力創造作用、遠隔ヒーリング

※鑑定料金 1分 1,050円 (税込)

實質禊(みちる) 念リーディングで変えます!!

※占術 霊感霊視、霊聴、遠隔ヒーリング、チャネリング

※鑑定料金 1分 1,050円 (税込)

桐生(きりゅう) 霊視でストレートにお伝えします。

※占術 霊視、透視、霊想リーディング、心理読解

※鑑定料金 1分 525円 (税込)

儷瘰(れいら) 希望通り明日からの貴女を変えてみせます!!

※占術 透視、交霊、招霊リーディング、遠隔ヒーリング

※鑑定料金 1分 525円 (税込)

誉靖(よや) 先生の鑑定を信じて! 必然の結果!

※鑑定料金 1分 525円 (税込)

(まどか) 貴女を救えるのは私です!

※鑑定料金 1分 3,150円 (税込)

アニー "ドリームボートアニー"の大自信作です!!

※占術 霊視、統合透視、チャネリング、前世占い、霊聴、霊想リーディング、遠隔波動修正

※鑑定料金 1分 5,250円 (税込)

ゆり 恋愛に仕事、あらゆるお悩みにお答え

※占術 霊感霊視・霊感タロット

※鑑定料金 1分 263円 (税込)

映成(あきな) 想いを正当化させます

※占術 霊感霊視・チャネリング

※鑑定料金 1分 525円 (税込)

ルナ 先生の鑑定即ち明るい光

※占術 霊視・透視・遠隔ヒーリング

※鑑定料金 1分 525円 (税込)

平松(ひらまつ) 過去・未来を読み、貴方が進む道をリード

※占術 霊感霊視、透視、遠隔ヒーリング

※鑑定料金 1分 263円 (税込)

羽昂(わこう) どんな複雑な恋愛もまかせて!

※占術 霊感霊視、透視

※鑑定料金 1分 263円 (税込)

麻伽(りんか) 夢物語で終わらせない霊視、透視を感じて下さい!

※占術 霊感霊視、透視、スピードリーディング

※鑑定料金 1分 263円 (税込)

龍崎(りゅうざき) 現実世界へリーディングしますよ!

※占術 透視・チャネリング・遠隔ヒーリング・前世

※鑑定料金 1分 4,200円 (税込)

実逗貴(みずき) 他に類を見ないチャネラー

※占術 霊視・透視・遠隔ヒーリング・チャネリング

※鑑定料金 1分 2,100円 (税込)

●その他強い霊感師男女在籍

アリサ、佳鶴旻(かづみ)、滲代(りよ)、絵理、壱嵋(ひとみ)、若葉、由宇嫩(ゆうの)、椿、永邁(とわ)等 全国多数在籍。

電話占いの6つのメリット

広告に関するお問い合わせは株式会社リアルディールまで TEL：072-268-4447 (受付時間 月~金 9:00~18:00)

鑑定士募集中

ku:nel

ストーリーのあるモノと暮らし［クウネル］ vol.41 特別定価＝780yen マガジンハウス
クウネル友の会 http://kunel.magazineworld.jp

特別付録
2010年クウネル
月間メモカレンダーつき

好評発売中。

パリのいい顔。

蝴蝶网
hudie.com
慧美网
vimee.net

まわれ、メリーゴーラウンド　いつも、いつまでも／この人のキッシュがおいしい理由
ドミニクおじさんのビストロ手帖／小さな宝石、コンフィズリー／ヴィオレットの香り／パリのおいしいお弁当
セザンヌのアトリエ／江國香織姉妹の往復書簡／川上弘美「ブイヤベースとブーリード」

名古屋

アートメイク専門サロン

アートスペース・エム・エー　栄サロン

☎090・8733・6000

女力を上げるアートメイクのプロの技で 毎日美しい目元と、ゆとりある女になれる!

朝寝坊しがちでいつもメイクがキマらない、旅行の度に彼や友達にすっぴんを見られるのが嫌という女性は多いですよね。目力イコール女力。いつでも、美しくキリッとアイラインの入った女性になりたい! という人にこそ、アートメイクが頼りになります。アートメイク専門のアートスペース・エム・エーでは、これまで2000人以上の美しくなりたい女性にアートメイクを施してきたプロフェッショナル・平田まこさんによる施術が受けられる人気店。事前にしっかりカウンセリングしてくれるので、アートメイクにはまだ不安が…という女性でも納得して受けることができ、もちろん仕上がりもお見事です。自然かつ、目力を確実にアップしてくれる平田さんのアートメイク。メイクがキマらず憂鬱に過ごすこともなく、メイク時間縮小でゆとり美人にもなれますよ。

■Campaign　2009年12月末までにご予約の方にまつ毛パーマプレゼント

■Menu　アートメイク　※各2回までの料金です。

眉　50,000円・アイライン 上　40,000円／下　20,000円・リップ　100,000円

《セット料金》アイライン上+下	50,000円（10,000円引き）
眉+アイライン上	80,000円（10,000円引き）
眉+アイライン上+下	90,000円（20,000円引き）

愛知県名古屋市中区栄2-13-21
他岐阜サロン
営10:00～23:00
休不定休
http://www.asma.jp/
予約制・カード払不可
※銀座でも定期的に実施しています。

1.アートメイクの施術例。ノーメイクでも目元がはっきりとした印象。眉も一人ひとりの美しさを最大限に引き出すデザインを実現します。2.平田まこさんは、眉頭のぼかし方や目じりの流し方など、自然に美しく見える技術が評判。3.すっきりとした明るい店内は施術を受ける際も安心です。

美を奏でるハイクオリティーサロン

目元ビューティー、トータルバランスケア、オーダーメイドエステ……。キレイになりたい気持ちを見事叶えてくれる
とっておきの、オススメサロンを公開。さあ、あなたが欲しい"美"はどれ?

1.女性が一番キレイでいたい結婚式前に来るお客様も多いとか。2.隠れ家風のサロンは、落ち着いた雰囲気

亀戸

トータルバランスケア

サロンフレール

☎03・5836・5397

人を惹きつける"笑顔美人"を目指しましょう!

多くの女性が気にする身体のバランス。実は、顔の左右差にも大きな影響を与えているんです。第一印象を左右する顔の美しさは、誰もが求めたいもの。そんな時こそ、お客様に合わせた丁寧な施術が人気のフレールにお任せです。肩や首の凝り、疲れなど、忙しい女性たちの不快症状を、根本から改善しながら整えていきます。結果、体調もスッキリ、シャープで美しい顔も手に入るというダブルの効果を、ぜひ体験してみてください。

■Campaign（2009年12月末まで）

顔の補正コース	10,000円→8,000円

■Menu

フレールスペシャル(120分)	15,000円
お得な90日コース(1回120分・1か月4回まで有効)　1回目・2回目	15,000円
3回目・4回目	10,000円

東京都江東区亀戸2-38-9
日神デュオステージ201
JR亀戸駅から徒歩6分
営11:00～20:00（[illegible]受付）
[illegible]
http://[illegible]

赤羽

エステティックサロン

ブランシール赤羽店

☎03・5939・4000

技術、価格、結果、すべてがAランク! 良心が詰まった赤羽の美のデパート

赤羽駅前にあるブランシールは"美のデパート"をコンセプトに、Body、フェイシャル、脱毛、まつ毛エクステなど、豊富なメニューが自慢。エンダモロジーなどの最新マシーンも完備。人気のフリーセレクトコースは、今回はボディ、次回はフェイシャルに、と全てのメニューの中からその人に合った施術が選べるオーダーメイド方式。どれも良心的な価格だから長く続けられ、リピーターの多さも実力の証。遠方から交通費をかけて来ても十分満足させてくれるサロンです。

1.高い技術力を持つスタッフの手技と最新機器の相乗効果で、"結果の出る"トリートメントを提供。2.ラグジュアリーな装飾のサロン内。セレブ気分を味わえる

■Campaign（1月31日まで）

顔やせ小顔づくりバイオリフティングコース(70分)	12,600円→8,400円
エンダモロジーボディメイキング(平日12:00～16:00限定!)	8,400円→3,150円
ブライダルエステキャンペーン	10,500円

東京都北区赤羽1-2-2
モン・マレー2F
営10:00～20:00(完全予約制)
休日曜
http://www.vikales.com

PR　Produced by FREIA 03-3221-5791

vimoe.net
hudie.com

蝴蝶网
hudie.com

2009年11月20日から新しいクロワッサン プレミアムがスタートしました。

今月のパリマダム
ジェーン・バーキンさんなどアーティストのマネージメントを手がける
ファビエンヌ・マルタンさん

2010 No.26 1月号 特別定価650円(税込)

毎月20日発売
一部地域により発売日が異なります。
書店・コンビニ・駅売店で発売中！
一部お取り扱いのない店舗もあります。

好評発売中！

新装刊第1号は、いまいちばん気になる女性、ファーストレディ・鳩山 幸さんの巻頭特集。好きなファッション、愛用のお化粧品、御用達のお菓子屋さんまでわかります。第2特集は、お歳暮やクリスマスのギフトシーズンに向けてプレミアム世代の女性たちが選りすぐっておすすめする「品格のある贈り物」特選。そうそう、いまパリで50代女性は「華の世代」と呼ばれ注目されているよう。40代のころより素直に自分を受け入れられる、ずっと自由でずっとリラックスできるって、なんて素敵な人生！ そんな素敵な50代のために、毎日がちょっとプレミアムになる情報をお届けします。どうぞご期待ください。

vimee.net

http://magazineworld.jp/premium/

マガジンハウス

蝴蝶网
hudie.com

今年の冬は大切な人と ぽかぽかの記念日を つくりませんか？

イルミネーションが
都会を彩るクリスマス、
寒い冬に温泉が嬉しい1月、
女性が心弾ませるバレンタイン…
これからは
冬のイベントが目白押し！
今、大切な人に
「旅行」をプレゼントすることが
女性の中で
人気を集めているのを
ご存知ですか？
厳選された旅館・ホテルが
あなたの記念日に
素敵なプランをお届けします。

vimee.net

12 December 2009

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1 January 2010

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2 February 2010

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

［東　京］ 目　白／・フォーシーズンズホテル椿山荘東京
［神奈川］ 箱　根／・おくど茶寮 利休庵
・箱根エレカーサ ホテル＆スパ
・ますとみ旅館
［静　岡］ 戸　田／・海のほてる いさば
伊　豆／・旅館 月ヶ瀬　・花の森 クラリス
［栃　木］ 那　須／・ホテル＆クアハウス ブランヴェール那須
・リゾート 菊ホテル
鬼怒川／・鬼怒川温泉ホテル　・あさや　他

memorial-stay.com

今すぐ「メモリアル・ステイ」で検索！
メモリアル・ステイ　検索

企画：株式会社デイリー・インフォメーション　〒110-0016　東京都台東区台東4-19-18 イワモトビル3Ｆ　TEL.03-3836-3701

【全体のこと】運気は長いトンネルから抜け出しました。人知れず努力してきた仕事のスキルや学力を認められる、以前応募した作品にスポットが当たるなど、一気にランクUP。ひと足早く'09年の有終の美を飾るべく、持てる才知と底力をいかんなく発揮して、サクセスロードへ躍り出ましょう。選択や判断に迷ったときは、直感頼み。九分九厘、正解GETの運びに。Xマスや年末年始の予約&手配は、今のうち。ウッカリ忘れていた件も、滑り込みセーフへ。美と健康は、心の映し鏡。ヨガや座禅でタフネス育成を。おしゃれは、マイブランディングが大事。【恋のこと】こちらは期間限定。激しく燃えて潔く散る、そんなけれんみのない関係ほどあなたを輝かせ、愛の極致へと続くゴールデンゲートが開けます。余計な計算やカケヒキは捨て、短くも美しい刹那の幸福に酔いしれて。お相手は、人には身元を明かせない有名人、その世界のつわものという可能性も! アプローチ中の人は、らしからぬサプライズが功を奏する予感。普段はあり得ない可愛げなことをして、男心をトキメかせては? 恋人とは、何事も二人三脚で進展に加速が。旅の計画や将来設計を練るも一法。【お金のこと】思わぬ不労所得に恵まれるものの、鬼や蛇がウヨウヨ…。妬みやタカリにあわないよう、口にチャックをしっかりと。外貨は、買うも貯めるも好機。【幸運のカギ】9、カーマインレッド、3WAYダウンコート、カラータイツ、ファー使いブーツ、炎のモチーフ、帽子。

【全体のこと】運勢は沈黙を保っています。ただ、静寂の中にあってこそ聞き取れるメッセージもまた多数。どこかしっくりこない、違和感を覚える、そんな場面では、洞察力を働かせて裏の裏まで探りを入れてごらんなさい。美辞麗句でごまかされた本音、取り繕われた印象に潜む本性など、鋭く察知できるはず。仕事&学業は、かつて学んだことの意味や価値を今になって実感。初歩の再履修、基礎の復習に乗り出しては? 週末は、携帯オフでのお忍びホテルステイに癒しが。コスメによる肌荒れ、アレルギー反応にはご用心。おしゃれは、重ね着で遊んで。【恋のこと】幻惑の暗示。容姿や雰囲気に華があり、思わず見惚れてしまうような異性とご縁が生まれそう。ライバルの多さは言わずもがな、彼自身もかなりの浮気性…。ちょっと優しくされたくらいで舞い上がらず、慎重に友達のスタンスをキープしつつ様子見を。逆にイケメンには程遠くても、人の好さが顔ににじみ出ているタイプの彼はハズレなし。恋人とは、記憶の共有が心をつなぐ懸け橋。子供時代に流行ったゲーム、テレビ番組など、懐かしい話題で盛り上がれるはず。本命には、送られ狼の手口が上首尾。【お金のこと】不思議な勘が働く星回り。特に、気になった保険への加入、嫌な予感がする運用の解約は、転ばぬ先の杖に。買い物は、縫製、素材への目配りが必須。【幸運のカギ】7、シーグリーン、フェイクファーベスト、ティアードスカート、レース編みのストール、フリンジブーツ。

【全体のこと】守護星・水星が対向宮で輝き、"対話"の必要性を暗示。何かと意向が食い違う相手、モメそうで避けてきた議題、かつて決裂した交渉…etc、今こそ話し合いの場へ。勇気を出して真意を伝え、相手の言葉にも耳を傾けるうち、人それぞれ異なる考え方や発想があることに気づかされそう。そこから相互理解が深まる上、新たな視点が開けたり、複数の意見をより合わせて別の方向性を見出せたり、収穫多々。オフ&アフター5は、道草や途中下車に新鮮な発見あり。旅にも、気ままなフリータイムを。関節炎にはご用心。おしゃれは、少年風に。【恋のこと】一進一退。とりわけ進行中の恋は、久々に色よいリアクションが得られるものの、次の一手や策を誤る心配が。ウケが良かったからと、同じことを繰り返すのはご法度。シラケて気まずい思いをする程度ならまだしも、熱が冷めて望まぬ結果を招かないとも限りません。装い、アプローチ法、デート、SEXとも、毎回ひねりを加え、新たな刺激を与え続けて。出会いを探している人は、よく通る声の持ち主、早口で饒舌な男性とベストフィーリング。告白&誘惑は、騒がしい場所か乗り物の中で耳元へそっと。【お金のこと】倹約心が裏目に出がち。特に安さにつられてのまとめ買いは、結局ムダになって損。欲に駆られない良識をお忘れなく。予約手配はネットがお得。【幸運のカギ】4、ネオンブルー、ボーイフレンドデニム、ジップアップジャケット、サスペンダー、ナイロンブーティー。

【全体のこと】運気はハートフル。他人の気持ちを敏感に察知でき、痛みや苦しみを和らげてあげられます。身近な人のお世話からボランティア活動まで、積極的に買って出て。喜ばれるだけでなく、自身のやりがい、使命を見出せるはず。オフィスでも、同僚や後輩のヘルプに回ることが大事なミッション。相手から求められる前に動くのが、株&人気UPの秘策に。体調は上々。代謝が活発なこの機に、食事制限なしでヘルシー&スリムを目指して。魅力も溌剌と。ヨガ、ストレッチが効果絶大。オフは雑貨と本、おしゃれはクラシカル系に、掘り出し物が。【恋のこと】恋の部屋を賑わせてきた金星が、終盤には日常ゾーンへと移動。フリーの人、アプローチ中の人は、それまでにケリをつけるつもりで、アタック&縁探しにリキを入れましょう。ただし、色仕掛けや女を武器にする作戦は、自分を安売りするも同然。奇をてらわず真摯な気持ちをぶつけ、その一途さで相手にYESと言わせてこそハッピーエンドへ。長文のラブレター&メールも高ポイント。新たな有望株は前半、知性や人柄に心打たれた異性の中から。大事な話[illegible]。デートは、朝のカフェがムード爽やか。【お金のこと】攻めと守りのバランスが肝。前半は運用や買い物を楽しみ、後半は貯蓄路線に切り替えて。懐も暮[illegible]明るく。マネー相談は既婚の友[illegible]。【幸運のカギ】8、アッシュグレー、[illegible]レン[illegible]ック、ロングタイト、スクエア[illegible]の靴、ブリーフケース、ベ[illegible]ット。

【全体のこと】獅子座で火星が勢いを増し、先週に引き続き無敵。周囲のニーズ、動向に間髪容れず反応でき、活躍の場、人気の波ともみるみる広がりそう。特に飲み会やイベント、レジャーには、腕を振るえる機会が目白押し。斬新な企画&提言で、盛り上がりと結束に貢献を。ただし後半は、身内びいきから上層部に盾突きがち…。あいにく敗色濃厚で、査定への悪影響も否めません。今は長い物に巻かれる節操をお忘れなく。出先では、愛用品や手荷物の紛失が心配。浮かれず管理を厳重に。美容&おしゃれは、セレブの流行にならってモアチャームUP! 【恋のこと】インテリジェンスが明暗を[illegible]ど、手応えある女性に良縁獲得権が与えられます。本業や勉学にいそしむのはもちろん、巷のニュースにも関心を寄せ、好敵手の座をGETして。本命は、心理戦に弱い模様。思わせぶり&つれない態度の揺さぶりに、計算通りのリアクションが。ペアは、イブのプランを練る好機。ディナーから贈り物まで、お互いの懐具合と相談しながら創意工夫するほど絆もガッチリと。出会いは、11月中が有望。【お金のこと】人脈が買い物運を後押し。社割、ファミリーセールなど、お得話を求めてあちこちにひと声ぜひ。26日は、くじ日和。直感任せで運試ししては? 【幸運のカギ】3、ネイビーブルー、ピ[illegible]

【全体のこと】支配星・水星が模倣の部屋でキラめき、あなたの才と吸収力を強化。わけても、このところつまずいていた課題や分野は、挽回のチャンスです。デキる人のやり方を徹底的にマネたり、お手本やサンプルを丹念になぞることから、まず取り組んでごらんなさい。コツを完璧に呑み込め、ミスが激減。今後のスキルを築き上げる強固なベースが完成するはず。対人関係はデリケート。楽しいトークが盛り上がる半面、調子づいてうっかり地雷を踏む恐れが。過去の問題を蒸し返すのもタブー。オフは、地元散策に収穫多し。おしゃれは神秘的に演出。【恋のこと】多情。本命がいながら、他[illegible]つ[illegible]、流されてしまいがち。[illegible]の関係に発展しなくても、[illegible]の歓[illegible]や葛[illegible]、相[illegible]への後ろ[illegible]に水を[illegible]一冊に。[illegible]女になりき[illegible]人を除いては、浮気心は徹底的に封印を。フリーの人は、ピンチのときや悩んだときに、[illegible]さずフォローしてくれた彼に注目。常にあなたを見守る深い愛の持ち主かも。医療・福祉関係も要チェック。誘惑は[illegible]を装って[illegible]。【お金のこと】貯める喜びに開眼。とりわけ毎日の小銭貯金やつもり預金は、習慣化して倹約効果が歴然と。買い物や予約は、クーポンや割引制度を利用して吉。【幸運のカギ】0、マロンブラウン、マ[illegible]

vlmee.net hudie.com

★[illegible]研究所監修の血液型ブック「恋するA型」「恋するB型」「恋するO型」「恋するAB型」がマガジンハウス文庫から好評発売中。

している友人から久々に連絡があったり、待ち詫びていた知らせが舞い込んだり、朗報に恵まれそう。一方的に受け取るだけでなく、あなたからも発信し、より多くの人とハッピーを分かち合うほどツキ増幅。パーティや旅の予約、グリーティングカードの準備など、コミュニケーションに関するアクション全般にもラッキーが。食欲は増進中。とりわけスイーツと油ものは、食べすぎないよう自戒を。仕事面は、効率化と手抜きの履き違えに要注意。おしゃれは、ノーブルに美しく。

【恋のこと】言葉が恋を制する星回り。トークが盛り上がってデートの約束成立、おしゃべり中に本命の噂や脈あり男性の

の人と会話を楽しむことが、ラブモードへと持ち込む早道。あまり期待せずに出かけた合コン、オフ会も、意外と素敵なドラマの舞台に。カップルの人、アプローチ中の人は、ホメ上手が愛される秘訣。相手の美点や長所を、一日一度は持ち上げてあげましょう。金銭貸借は、関係を堕落させるトラップ。くれぐれも慎んで。

【お金のこと】品定めのカンとセンスが断トツ。特にお歳暮やプレゼントのセレクトは、低予算で喜ばれる品選びができ、ご縁も健やか。携帯の機種変更も有益。

【幸運のカギ】6、エメラルドグリーン、ベルテッドコート、ドルマンスリーブ、フリル衿ブラウス、バラのコサージュ。

業がお留守になりがち。とはいえ、心底から喜びを味わえるのは今週いっぱい。無理に欲求を抑えてストレスフルな毎日を送るより、自分の世界にトコトン浸っては？ そのほうがたっぷり英気を養え、早めに戦列復帰の意欲も高まって、以後の落ち込みやトラブルを防げるはず。ただし、やりかけの作業、懸案事項は例外。急いでケリをつけないと問題噴出、今までの努力が水の泡に…。社会派の小説&映画は、いいカンフル剤。健康&キレイは、自炊ライフから。おしゃれは甘めで。

【恋のこと】こちらは不発。返事をジラしているうちに相手の気が変わったり、行動をためらっている間に先を越された

おくのが、賢いキープ法。二股や浮気は、さじ加減が難しそう。どちらかに気持ちが傾いたからと関係を持ったが最後、両方とドロ沼へ。本命&恋人は、色気より食い気。美味しいご飯や好物をチラつかせながら、それとハッキリわかるように誘惑を。遅ればせながらバースデープレゼントをくれた異性は、あなたに本気。

【お金のこと】物欲が暴走。ただ、たまたま衝動がヒットする可能性もあるのは救い。特に週末の一目惚れは、大当たりかも。契約事は、書類の不備にご用心。

【幸運のカギ】5、コーラルピンク、レース衿、ニットワンピース、バレエシューズ、リボン、ストール、ビーズバッグ。

【全体のこと】射手座を運行中の水星と喜望峰に位置する火星が、幸運のタッグを形成。今年中にやり遂げたいこと、温めてきた計画に、さっそく着手を。資金や実行段階での問題を抱えていても、今なら身近な人の協力で解決に向かいそう。この機を逃したら、何かとタイミングがズレ、涙を呑まざるを得ない場面も。ただ、本業や得意分野では、まさかのしくじりが心配。周囲と健康をナメていたあなた自身に原因が。いま一度気を引き締め、精進あるのみ。休日は、触発を求めてスクールの無料体験や公開セミナーへ。おしゃれは、きらめきアイテムと好相性。

【恋のこと】ズバリ優勢！ 片思いの人、不利な関係に苦しんでいる人とも、流れが変わって主導権を握れ、理想的な展開に持ち込めます。でも、あなたの幸せや喜びとは裏腹に、押し切られた側の胸中は複雑…。自己満足に浸らず、相手の気持ちを汲む配慮を忘れないで。願いが叶った時点で、新たなラブストーリーの幕を上げるべく、生活や習慣を改めるのも、より良い関係を築くための良策。告白、話し合いは、理路整然と。カップルは、家族ウケが先行きを左右。連絡不行き届きや門限破りは、恋路を曇らす大失点に。

【お金のこと】ヘタな鉄砲も数撃ちゃ当たる暗示。懸賞、モニター、試写会など、抽選のたぐいに端からエントリーしましょう。買い物&運用は、流行より実用性。

【幸運のカギ】1、シャンパンゴールド、ファーベスト、スパンコールのトップス、チェーンベルトバッグ、カラーマスカラ。

【全体のこと】運勢は足取りを緩め、年の瀬に向けてあなたに内省を促しています。ここへ至るまでの物事の経過、昨今の成果など、じっくりと振り返ってみましょう。特に、頭の片隅に残る苦い記憶は、改善への課題を指し示す道標。環境や人のせいにせず、自分にできる努力を今すぐ始める姿勢が、年内の巻き返しを確実にする決定打に。異業種で活躍する友人、趣味の仲間との集まりにも、良き発奮材料が多々。少し早めの忘年会をぜひ企画して。ウイルス感染は心配。マメな手洗いとうがいはもちろん、PCの管理もしっかりと。おしゃれは、実用第一。

【恋のこと】恋の守護星・金星が吉凶両方の座相を描き、一喜一憂の一週間。趣味やセンスが一致する彼と意気投合し、いきなり盛り上がりそう。なのに、その後さっぱり連絡がない、次に会ったら妙に素っ気ないなんて、不可解なリアクションに悩みがち。好意は持ってるけどまだフリーでいたい、それが相手の本音かも。ノリに任せて攻め込む前に、友達として関係を深めつつ足慣らしを。カップルも、今週は互いの自由を尊重して円満。アタックは、レストルーム、エレベーター内など、人目のない密室にチャンスが。

【お金のこと】交際費が必要以上にかさむ気配。何となく流れての二次会、終電以降の三次会はパスして。支払い立て替えも凶。ボランティア預金は福招き。

【幸運のカギ】2、ミルキーホワイト、中綿入りジャケット、ボーダーセーター、ニットスカート、パールメイク、ミトン。

【全体のこと】運気はマルチ化。好奇心を誘われる趣味、ツボをくすぐる活動テーマなど、新たな選択肢が浮上しそう。でも、長続きするものはほんのひと握り。本腰を入れる前に、体験入学、資料取り寄せといったセミトライアル期間を設けるのが、無駄なく刺激と成果を得る秘訣。週末は、イベント運に拍車が。小旅行や飲み会、プチ忘年会を企画しては？ 仕事&勉強は、PCのバージョンUP、先端ソフト導入でみるみる能率上昇。集客、販路拡大には、DMやメルマガの発行を。健康運は画期的。特に新しいメソッドや薬は効能豊か。おしゃれはポップにキメ。

【恋のこと】一長一短。とりわけ前半は、アーティスティックな業界人、ルックス抜群の男性など、人も羨むような相手とのご縁に恵まれます。が、財力や社会適性に難がある気配。養う懐と心の余裕が十分なら構いませんが、並のあなたは観賞用にとどめておいて。等身大の出会いは後半、4対4の合コンかホームパーティに。笑いや食べ物のツボが合う彼に、即アプローチしてOK！ 恋愛進行中の人は、思い切った作戦変更&イメチェンで、男の自尊心と結婚願望がムクムクと。告白は、美しい絵画や風景を眺めながら。

【お金のこと】サイドビジネスでひと稼ぎ。特に在宅ワーク、モニター活動は、狙い目。ただし、FXや投資には落とし穴あり。ネットショッピングも深みへ。

【幸運のカギ】5、レモンイエロー、マルチボーダーのタートルネック、フリースベスト、幾何学柄タイツ、Wリング。

【全体のこと】吉凶混合。上司や先輩、格上相手からのウケはいい半面、同僚、後輩との関係はギクシャクしがち。それは、頭のどこかで計算が働いている証拠。社会的成功も大事ですが、今週は弱者の意見や要望を代弁することこそ、あなたに託された最大のミッションと心得て。現状に驕らず技量を養う努力も、先々のため。ブルーな気分は、邦画や大河ドラマに熱中するうちどこかへ。体は屈強。多少ハードな課題やエクササイズに挑んだほうが、心身の免疫力が強化され、ボディラインもスラリと。和食は美肌の源。おしゃれは、デイリー感覚で気取らずに。

【恋のこと】愛は星の揺りかごの中で眠っている暗示。大切に育てたいなら、今はそっとしておきましょう。彼のリアクションが寂しいのも、愛情表現が物足りないのも、あなたといて安らぎ、リラックスできているから。わざわざ刺激したりせず、今まで通りの接し方、距離感を守るのが幸福の鉄則。本命攻略も、焦らずじっくり手堅く。縁遠い人は、過去がお荷物になっていそう。思い出の品、元カレの写真など処分すれば、気分晴れ晴れ！ 身近にいる候補者や赤い糸に、今さらながら気づく可能性大あり。

【お金のこと】アメニティグッズへの投資は◎。生活の快適度が高まり、ストレス激減。暴飲暴食や無駄遣いが激減する効果も。来年の手帳購入は仕事運を強化。

【幸運のカギ】6、サーモンピンク、キルティングコート、ティアードスカート、発熱素材レギンス、ファーブーツ、コーム。

★人気の血液型占いが充実！ 無料お試し占いも。ケータイ「anan恋する占い」
G・ダビデ研究所監修の「40タイプ血液型占い」ほか、0学占いやタロット占い、心理テストなどメニュー数は150種類以上。まずは、無料占いからお試しを！
http://a.magazine.jp/（ケータイ専用・月額315円）

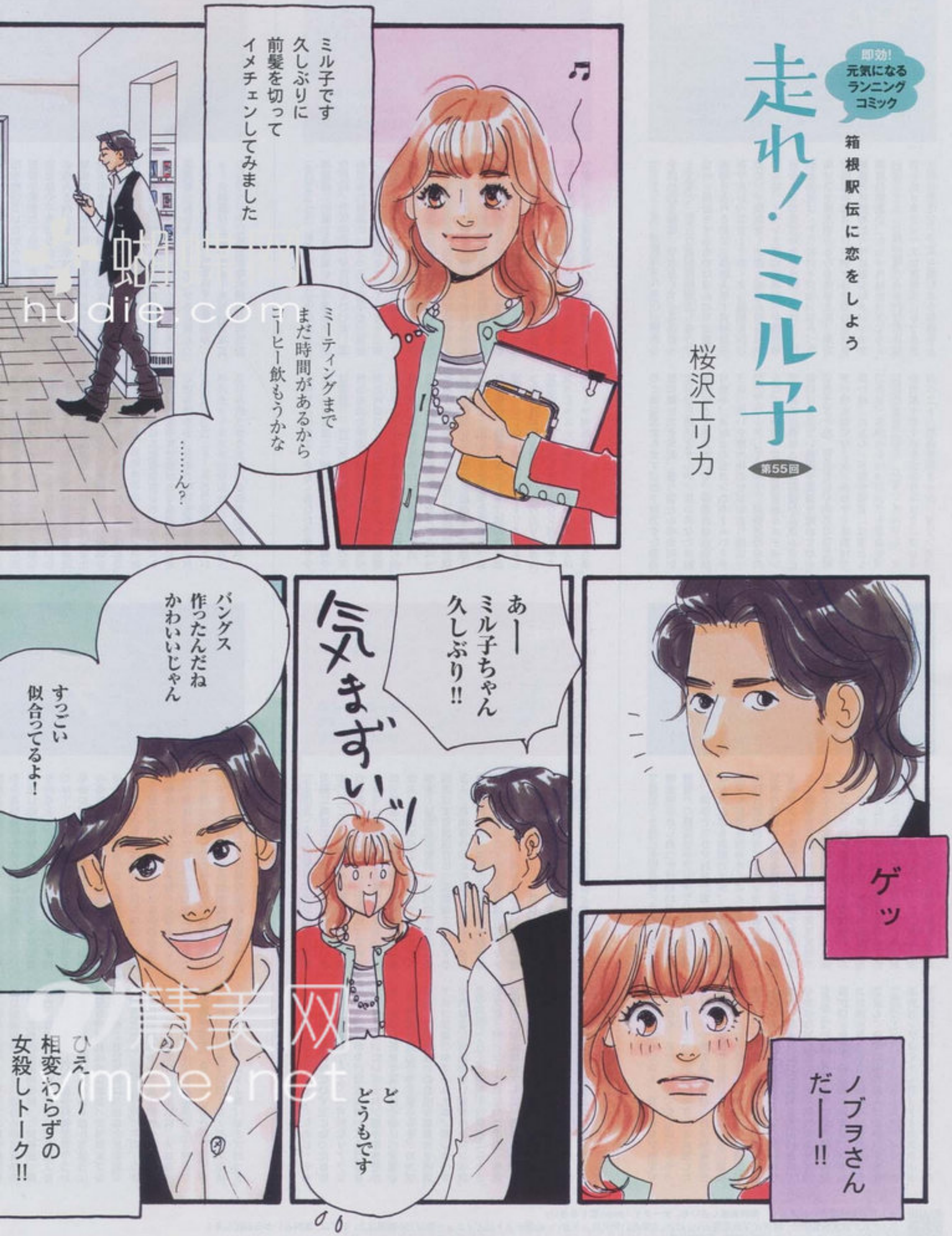
即効！元気になるランニングコミック

走れ！ミル子

箱根駅伝に恋をしよう

桜沢エリカ

第55回



hudie.com
vimee.net

いままでのストーリー

食品メーカーPR担当の藤ミル子は、営業部の木村くんの紹介で箱根駅伝に憧れて上京したという関西人・ギシさんにランニングを教えてもらう。そんなとき、実家が箱根駅伝の沿線だというイケメンのヘア&メイクアップアーティスト・吉田ノブヲさんと出会う。彼は調子よく「お正月は実家で一緒に駅伝観戦しよう」と言うがその後はなしのつぶて。一方、木村くんからギシさんがミル子を社内報で見初めたと聞き、なんとなく付き合うことに。その後、二人で箱根駅伝の予選会に行ったり、箱根駅伝を描いた映画を観たりするうちに、彼の箱根駅伝への思いを聞かされ、ギシさんをすごく好きになっていくミル子であった。

hudie.com

慧美网 vimee.net

To be continued...

この調子で女子をその気にさせてるんですね。でも、"箱根駅伝観戦inノブヲさんち"には行ってみた

蝴蝶网 hudie.com

第52回

日本雑誌広告賞入賞作品展

11月17日(火)〜12月26日(土)

時間 11:00〜18:30(最終入館は18:00)
土曜日・祝日・振替休日は16:30閉館(最終入館は16:00)
日曜日・月曜日は休館日
(但し祝日・振替休日の場合は火曜日が休館)

会場 「アド・ミュージアム東京」
東京都港区東新橋1-8-2カレッタ汐留
TEL.03-6218-2500

入場無料

期間中開催 トークセッション

第1回 12月4日(金) 13:30〜15:00
「元気な女性誌のヒミツ」

インフォレスト㈱
「小悪魔ageha」
編集長
中條 寿子氏

㈱小学館
「AneCan」
編集長
嶋野 智紀氏

第2回 12月9日(水) 13:30〜15:00
「明日の雑誌広告」

㈱電通
コミュニケーション・デザイン・センター
シニア・クリエーティブ・ディレクター
佐藤 尚之氏

㈱博報堂
エンゲージメントビジネス局
インタラクティブクリエイティブチーム
クリエイティブディレクター
須田 和博氏

司会・進行
ターゲットメディアソリューション代表
吉良 俊彦氏

会場 アド・ミュージアム東京 AVホール 各日先着40名で締め切りとさせていただきます。

Vimee.net

観覧希望者は
観覧ご希望の方は、メールに氏名を明記のうえ、希望日のアドレスにお送り下さい。アド・ミュージアム東京より、入場証をメールにて返信いたします。ご記入いただいた個人情報は、アド・ミュージアム東京の企画のご連絡、名簿作成以外には使用いたしません。
12月4日(金) zakko1204@admt.jp
12月9日(水) zakko1209@admt.jp
※お申し込み受付は、11月16日(月)から開始いたします。

日本雑誌広告賞とは
昭和33年に制定され、雑誌広告に関する作品の表彰を通じて質的向上を図るとともに、社会生活情報としての機能を高め、産業、経済、社会、文化の発展に寄与することを目的としています。毎年、広告の種類や業種別に金賞・銀賞が選定され、その中から経済産業大臣賞、総合賞を決定し、経済産業大臣賞の制作者に制作者賞を贈っています。

主催 (財)吉田秀雄記念事業財団/(社)日本雑誌広告協会

Next Issue

進化系ボブからセミディ、ゆるウェーブが大人気

美女は髪型が7割!!

好感度No.1
女性タレントが
15年ぶりに髪をカット!
Who?

hudie.com

口コミで評判のヘアケアカタログ
思わず触りたくなる美髪は“オーガニック”で作られる!!

絶対、友達にカワイイって言われる
即買い決定! シュシュカタログ

藤代冥砂が妄想撮り下ろし
男のフェチ心をくすぐる髪仕草とは?

第2特集
國村 隼、伊武雅刀、平田 満、蟹江敬三…その懐に抱かれたい!
哀愁キュートなOVER50 紳士録

感度がアップして、しかもキレイになれちゃう!?
膣トレーニングBOOK
完全保存版

vimee.net

anan 次号のアンアンは 12/2 水曜日発売! No.1687

バックナンバーはお近くの書店もしくはマガジンハウスオンラインショップにてお買い求めください。http://www.magazinehouseshop.jp/
バックナンバーは携帯電話からも購入できます。http://magazinehouseshop.jp/m/

定期購読はこちらでも申し込めます。
㈱富士山マガジンサービス 0120-223223
http://www.fujisan.co.jp/anan

美女入門

絵と文 林 真理子

No.598 「ただいまヤミ練中」

秋が深くなり、四国へ旅した私。
まずは高松へ行き、うどんを食べようとしたのであるが、うっかり太っていた頃の習慣で、つい「大」と頼んでしまった。すると山盛りのうどんが。その多さといったらふつうではない。食べても食べても減らないのだ。が、しっかり完食し、ついでに天ぷらもいただく。

体重はしっかり一キロ増えていた。
そして三日後、新聞を読んでいた私はびっくり。あのデブの詐欺女の記事の見出しに、「林真理子」という文字があるではないか。なんでも私のブログを見ていて、食生活を真似していたらしい。

うーん、喜んでいいのか、悲しんでいいのか複雑な気分。なにしろ一ヶ月二百万アクセスのブログであるから、詐欺女が見ていても不思議ではない。しかしなあ…。

と、うどんと詐欺女の話から、急にこんなことを言ってナンですけど、オホホホ…。私、今度、フランス政府からある勲章をいただくことになりましたの。今までもシュヴァリエという称号を与えられたこともあるが、やはり林真理子というと、フランス、ということなのかしらん。

なんか秋が深くなるにつれ、どんどんハイテンションになる自分がこわい。一キロ増えたり痩せたりしてるけど、まあダイエット後り体重はキープしているから、お洋服は何で買う。一ヶ月のカードの支払いは、あの詐欺女と同じぐらいある。が、仕方ない。十四キロ痩せてこのうきうきした気分、洋服買わないで何をするのさ。

そして舞い込んだ女優のお仕事。やっと世の中も、私の魅力に気づいたようで…、というのはウソで、私の所属している文化人の団体が、高知で三日間にわたるオープンカレッジを開くことになり、その演し物としてのミュージカルに出るワケ。

会員である秋元康さんが、
「高知に行くなら龍馬でミュージカルをつくろうよ。みんなで演ろう」
と言い出し、総合プロデュースをやってくれることになったのだ。しかしうちのメンバーはすごい人ばっかなので、勝海舟には、茂木健一郎さん、龍馬を暗殺する役には勝間和代さんなんかが決まった。といっても、所詮はシロウト芝居であるから、私にも龍馬の妻、おりょうという大役がきたのである。

「だけど、シロウト芝居は見ている方がつらいから、セリフが多い重要な役は、プロの芸能人にお願いしよう」

ということで、龍馬の役は元宝塚男役トップの姿月あさとさん、語り部の役は川島なお美さんにお願いした。二人とも会員なのでノーギャラであるが、快く引き受けてくれたのである。

このあいだ本読みがあったが、姿月さんののにもう龍馬になりきって、ぞくぞくするぐらい色気があるのである。

「○○じゃけんのう」

と、ぶっきら棒に男言葉で語るのを聞くと、隣りに座っている私は、もううっとりとしてしまう。

この姿月さんとデュエットが二曲もあり、ラブシーンだってあるらしい。私が張り切るのはあたり前であろう。

女優に憧れない女の子はいないと思うが、もちろん私もそのひとり。美貌とチャンスに恵まれていたら、きっとこちらの道に進んだと思う。作家なんていう仕事は、ジミで楽しいことなんかあまりない。だからつい食べることに頼ってしまうのであるが、女優さんは同じ表現する仕事でも、はるかに華やかである。

「また何か、くだらないことに夢中になって…」

と、夫はいい顔をしないが、とにかく私は、歌ったり、お芝居したりするのが大好き。もし人生をやり直せるならば、どこかの劇団に入って演技を学んでみたいと本気で思っているのである。

しかし今でも舞台で活躍している姿月さんと、デュエットで歌うなどというのはとんでもないことである。とにかく歌を憶え、発声もちゃんとしてと、心はあせるばかりだ。

しかし本読みの三日前、スーパーに行ったビルに、一枚の貼り紙がしてあったのだ。
「発声からヴォーカル教えます。個人レッスンもOK」

これだと思い、さっそく電話をかけた。そして約束の時間、ビルの前に立っていると、自転車で女の人がやってきた。「お待たせ」。

私と同じぐらいの年だと思うのであるが、ハードロックを歌っているそうだ。が、劇団四季でも学んでいて、ミュージカルも出来るんだって。

そのビルは貸スタジオで、さっそくレッスンが始まる。
「あなたって、滑舌が悪いわね」

ということで、まずは母音の発音から。二時間みっちり。私の女優魂は、こうしてだん

ブログ「林真理子のあれもこれも日記」のURLが変わりました。
いURLは、http://hayashi-mariko.kirei.biglobe.ne.jp/　こちらもあわせてチェック!

hudie.com
vimee.net

緊急文庫化!

「すべての恋愛は、
ひと目惚れから始まる!」

超恋愛
林真理子・江原啓之
●500円

最強の恋愛伝道師が、徹底対談!
あらゆる恋の悩みに効く!
珠玉のLOVEルール。

林真理子の好評既刊!

美は
惜しみなく奪う

国民的美女作家・マリコの大人気エッセイ「美女入門」シリーズ最新刊。
●557円

ウーマンズ・
アイランド

一人のスターを巡って交錯する女の恋と野望。最先端の街を舞台にした連作短編集。
●578円

マガジンハウス
〒104-8003東京都中央区銀座3-13-10 ☎049-275-1811(受注センター)
価格は税込みです。全国の書店でお求めください。
インターネットでお求めの場合は、http://magazineworld.jp/books/

蝴蝶网
hudie.com

ワタシは
ケータイで、花嫁修業。

an·an®の新婚生活体験ゲームが登場！

行動を選択するだけのカンタン操作で、新婚生活を手軽に体験！
ゴールは１年後の結婚記念日・・・ハッピーな記念日になるかどうかは、アナタの行動次第。
アナタもケータイで花嫁修業、始めませんか？

「ananウフフな結婚生活」は、ケータイゲームサイト「mobGame」で好評配信中！
右のＱＲコードから今すぐアクセス！

●1ダウンロード 315円（税込）／ダウンロードには別途パケット通信料がかかります。
●お問い合わせはこちら：株式会社モブキャスト ✉ info@mobcast.jp

http://mobgame.jp
※PC・携帯共通 UR

日本のTV&映画&CMインスト・ヒット曲を
モチーフにした新たなPOPミュージック!

日本で120万枚の累計セールスを誇る“癒しの歌声”ジェイドと、
今最も注目のヴァイオリニスト宮本笑里(えみり)が国境を越えて結成した日米ユニット!

sweetbox(世界でアルバム350万枚、シングル250万枚、デジタル2,000万DL、収録コンピ累計セールス5,000万枚)をプロデュースしたドイツの天才GEOが作曲&全面プロデュースし、日本のTV&映画&CMインスト・ヒット曲をモチーフに!

1st Album「Saint Vox」11.25(wed) Debut!!

セイント・ヴォックス

【初回生産限定盤】(CD+DVD) SICP 2478-9 ¥3,150(税込) 【通常盤】(CD) SICP2480 ¥2,730(税込)

初回DVD ●"Don't Leave Me This Way -energy flow-" ビデオクリップ ●Saint Vox インタビュー

●TVCMで大ヒットした「energy flow」(作曲:坂本龍一)をモチーフ
■tvk「Billboard Top40」11月度オープニングテーマ
“Don't Leave Me This Way -energy flow-”

●映画「戦場のメリー・クリスマス」より
「Merry Christmas Mr. Lawrence」(作曲:坂本龍一)
“Merry Christmas Mr. Lawrence -Rocket Girl”

■日本テレビ系 ストレイトニュース ウェザーテーマ
“No More Songs”

●映画「となりのトトロ」より「風の通り道」(作曲:久石譲)をモチーフ
“It Won't Matter-Kaze no Toorimichi”

●毎日放送/TBS系「情熱大陸」より「情熱大陸」(作曲:葉加瀬太郎)をモチーフ
“Electric-Jonetsu Tairiku”

■日本テレビ系 日テレNEWS24 まいにちNavi テーマソング
“We Fall”

●ドラマ「冬のソナタ」より「最初から今まで」
(作曲:ユ・ヘジュン、オ・ソクジュン)をモチーフ
“Killa-Sonata In Winter Saisho kara Imamade”

●映画「もののけ姫」より「もののけ姫」(作曲:久石譲)をモチーフ
“Crashing Down-Mononoke Hime”

【BONUS TRACK】
●年末、大晦日の定番“ベートーヴェン:交響曲第9番”をモチーフ
“I'm There”

など全12曲を収録!

www.saintvox.com

Sony Music Japan International Inc.
vimeee.net

蝴蝶网
hudie.com

IN STORES NOW

SICP 2422 ¥2,730(tax in) www.ericmartin.jp

慧美网
vimee.net

01 • クリスマス・イブ
作詞・作曲：山下達郎

02 • Winter Song
作詞：…IKE DELA 作曲：吉田美和, 中村正人

03 • いつかのメリークリスマス
作詞：稲葉浩志 作曲：松本孝弘
※ポール・ギルバート(MR.BIG)(G)参加

04 • クリスマスキャロルの頃には
作詞：秋元康 作曲：三井誠

05 • 白い恋人達
作詞・作曲：桑田佳祐

06 • サイレント・イヴ
作詞・作曲：辛島美登里

07 • Merry Christmas Mr. Lawrence
作曲：坂本龍一

08 • 恋人たちのクリスマス
作詞・作曲：MARIAH CAREY, WATER N AFANASIEFF

09 • Happy Xmas (War Is Over)
(duet with 福原美穂)
作詞・作曲：JOHN LENNON, YOKO ONO

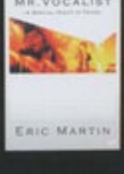
10 • Last Christmas
作詞・作曲：GEORGE MICHAEL

11 • Do They Know It's Christmas?
作詞・作曲：BOB GELDOF, JAMES URE

12 • White Christmas
作詞・作曲：IRVING BERLIN

好評発売中

大ヒットしたシリーズ過去2作が期間限定2枚組CDで登場！
MR.VOCALIST 1&2
SICP 2420~1 ¥3,980(tax in)



20倍のプラチナチケット！
今年5月に行われた"一夜限りのライブ"を収録！
MR.VOCALIST
~A Special Night In Tokyo
SIBP 149 ¥3,990(tax in)

Sony Music Japan International Inc.

2009年12月2日号（毎週水曜日発行） 11月25日発売 第40巻第46号 昭和45年3月23日第三種郵便物認可
発行・編集人／稲井昌広 〒104-8003東京都中央区銀座3-13-10 編集部☎03-3545-7050 受注センター☎049-275-1811
マガジンハウス

hudie.com

vimee.net

定価390円 本体371円 雑誌20481-12/2 Printed in Japan
4910204811295
00371